TORREVIEJA
AREA DE TURISMO

Recetario Gastronómico Torrevejense

Recetario Gastronómico Torrevejense



Excmo. Ayuntamiento de Torrevieja
Concejalía de Turismo

Recetario Gastronómico Torrevejense

Recetario Gastronómico

Torrevejense

TORREVIEJA
AREA DE TURISMO

Excmo. Ayuntamiento de Torrevieja
Area de Turismo

Edita:
Excmo. Ayuntamiento de Torrevieja / Delegación de Turismo
Concejal Delegado: Tomás Arenas Bueno

Asesoramiento Técnico: Editorial Caimari
Diseño: NIPPERS Comunicación

Foto de Portada: Cano, en el Mesón de la Costa

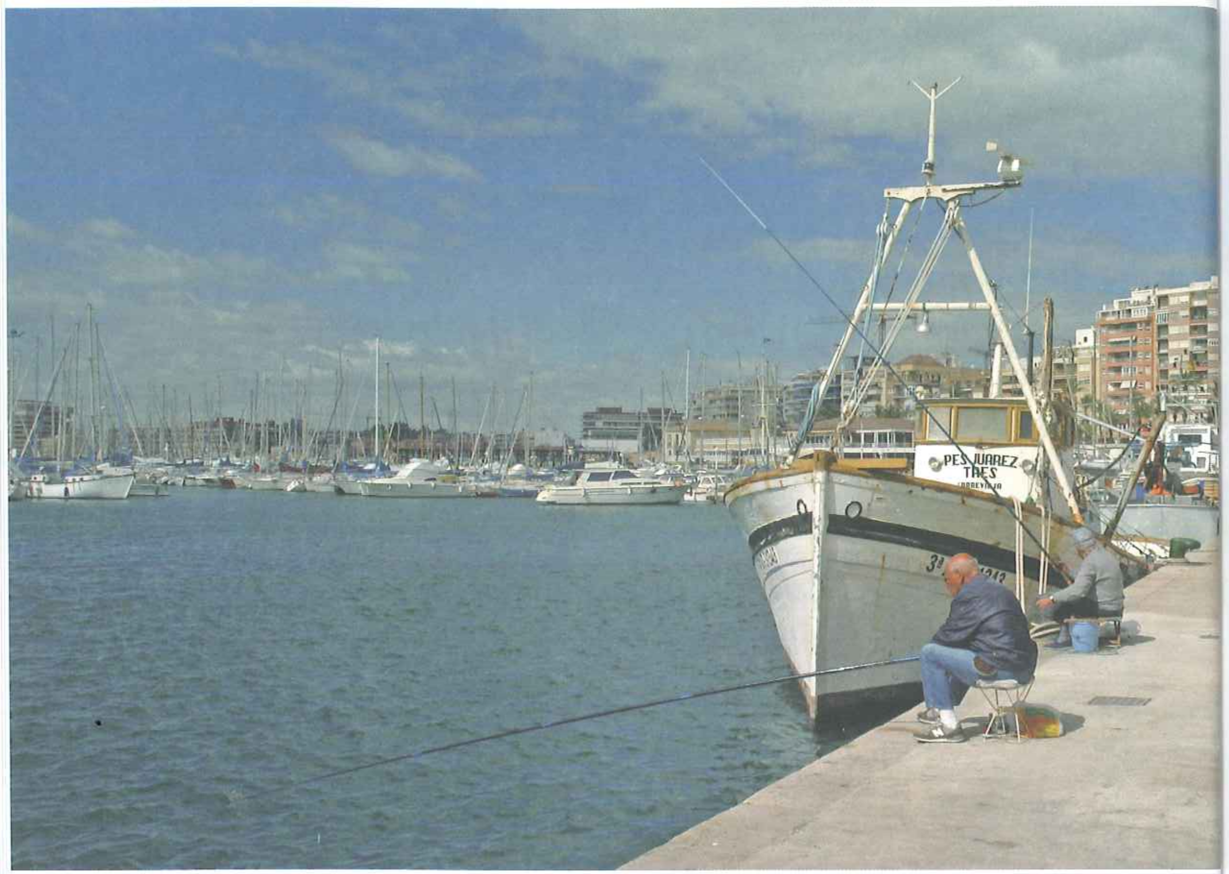
Depósito Legal: Mu-572-2007

Imprime: Industrias Gráficas Libecrom, S.A.

Printed in Spain

Índice:

Saluda





Este libro de gastronomía, que no pretende ser una obra exhaustiva, es una recopilación de recetas que recogen el buen hacer de los fogones torrevejenses.

Una colección hecha con respeto y sobre todo con mucho cariño, gracias a la desinteresada colaboración de quienes no han dudado en hacernos llegar los que han sido platos de su familia que pasaron de generación en generación.

Una rápida ojeada os confirmará que, como en todo, nuestra condición de mediterráneos, también ha influenciado la cocina de la zona. Predominando así el pescado sobre la carne, lo que no puede extrañarnos puesto que son los frutos del mar, más cercanos y frescos, los que con mayor facilidad llegaban a las manos de nuestras madres y abuelas.

Los mojaoricos, los sangochaos, calderos o arroces son platos base de esta cocina, que durante años han venido elaborando tanto las mujeres como los hombres torrevejenses.

Y es que muchos de ellos nacieron en alta mar, y eran los propios marinos los que aprovechando los recursos que tenían a mano, cocinaban muchos de los platos que aquí presentamos. Mención aparte merecen los dulces. De nuestros hornos salían, coincidiendo con las celebraciones de Pascua o Navidad, dulces tradicionales que sólo en estas fechas podían disfrutarse.

Mi agradecimiento a cuantos han colaborado desinteresadamente en la elaboración de esta muestra de gastronomía torrevejense, y el deseo de que disfrutéis con su lectura y, sobre todo, con la preparación de tan suculentos platos.

Pedro Hernández Mateo
Alcalde de Torrevieja

Presentación





A lo largo de mi vida la cocina me ha aportado grandes momentos, que he disfrutado y disfruto, con multitud de amigos y familiares.

Y es que para mí es un auténtico placer poder dedicar unas pocas palabras a la cocina torrevejense, una cocina dinámica que ha sabido aprovechar en cada momento sus oportunidades y adaptarse a las nuevas demandas, cada día más exigentes. Como resultado del trabajo conjunto de torrevejenses y miembros de esta corporación, nace el libro que tenéis en vuestras manos: un libro cuyo principal objetivo es reconocer y potenciar las particularidades gastronómicas de nuestra ciudad, una ciudad joven con una cocina diferenciada y de calidad capaz de establecerse como un atractivo turístico de primer orden.

Surge así el Recetario Gastronómico Torrevejense, con el interés de promocionar y difundir nuestra cocina, nuestras recetas, nuestra gente, nuestro pueblo.

Espero y deseo sea de vuestro agrado.

Un abrazo,

Tomás Arenas Bueno
Concejal de Turismo, Hostelería,
Comercio y Actividades

Preámbulo



A pesar de ser una ciudad joven, la cocina torrevejense cuenta con una serie de particularidades que la hacen diferenciarse dentro del contexto regional de la Comunidad Valenciana, y todo ello, gracias a una historia que si bien ha sido breve, ha facilitado el nacimiento de una gastronomía muy definida.

Y es que Torrevieja, aun no contando con más de doscientos años desde su fundación, ha sabido desenvolverse con mucho más ingenio que medios, teniendo que aprender a alimentar a sus gentes con los ricos y variados productos que nos proporciona la mar, la sal y las verduras y hortalizas procedentes del Bajo Segura. Comarca a la que pertenecemos y de la que tenemos integrada en nuestra vida la mayor parte de las costumbres, fiestas y arraigos, incluyendo la gastronomía.

Nuestras condiciones climáticas no han favorecido especialmente la cultura de los cocimientos fuertes, lo que por otra parte ha ayudado a generar un gran número de guisos y potajes caracterizados por su equilibrio y sabor, al introducir como elementos principales las verduras acompañadas de carne o pescado, sin una excesiva adición de grasas. Sin duda, a la hora de hablar de la cocina torrevejense no podemos olvidar el papel destacado que ocupan los arroces, que han sufrido adaptaciones propias del lugar, otorgándoles personalidad propia. El dicho popular "en Torrevieja hacemos arroz hasta con piedras", expresa perfectamente la variedad de ingredientes y sabores que obtenemos con nuestros arroces. Las tortillas son otro punto fuerte de nuestra gastronomía, realizándose con todo tipo de verduras, al igual que la carne de pollo y conejo, estando siempre presente la influencia del Bajo Segura. En cuanto a los pescados, podemos considerarlos como la verdadera base de nuestra cocina, desarrollando multitud de platos y técnicas de conservación, entre las que destaca el salazón y el secado al sol, el capellán y el pulpo seco sin ir más lejos.

Así, podemos decir que nuestra gastronomía, además de ser fácil y rápida, presenta una enorme complejidad como resultado de la combinación de técnicas y productos que han convertido a los torrevejenses en verdaderos expertos en la cocina tradicional. Todo ello queda ejemplificado en los platos que presentamos en este libro. Unos platos que se nutren de los ingredientes más habituales que podemos encontrar en cualquier tienda o mercado y unas técnicas de elaboración tradicionales, fundamentadas en el hervor y la fritura.

Es así como nace una cultura culinaria autóctona, integrada en la comarca, la región y, por supuesto, en el Mediterráneo.

Agradecimientos

La publicación de este libro no habría sido posible sin la colaboración desinteresada de un buen número de torrevejenses, de nacimiento o adopción, que nos han ido facilitando las recetas de los platos más tradicionales de la gastronomía local. Algunas de ellas cayeron en el olvido, arrinconadas por las nuevas formas y modos de vida, otras, aligeradas en ingredientes o en tiempos, se siguen realizando en la actualidad, y otras, quizás las menos, se siguen elaborando "tal cual" aunque sea en días festivos o especialmente señalados.
El agradecimiento es obligado hacerlo extensivo al personal de la Oficina de Turismo del Ayuntamiento, que ha ido recopilando las recetas, ordenándolas y repansando su contenido, para que de este modo, pudieran llegar hasta sus manos.

Recetas facilitadas por:

Tomás ARENAS BUENO
Pedro ALBALADEJO BOJ
Inmaculada CHAPAPRÍA FERNÁNDEZ
Josefa CORONA MARTÍNEZ
Fina ESPINOSA MARTÍNEZ
Trinidad GARCÍA VIDAL
Nuria GIMÉNEZ TORRES
Pedro HERNÁNDEZ MATEO
Conchita LÓPEZ LUCAS
María del Carmen MONTESINOS PÉREZ
Simón MORA MARTÍNEZ
María Luisa NAVARRO LLAMAS
Rosario NAVARRO NAVARRO
Rosa OSTERRIETH
Ibán PÉREZ GUTIERREZ

Antonio-Tomás REBOLLO RABASCO
Francoise REINA PÉREZ
Domingo RUIZ ALBALADEJO
Conchita RUIZ GUERRA
Conchita SALA GARCÍA
Antonia SÁNCHEZ CORONA
Isabel TORRES SOLER
Finuca VALERO FOLLANA

Colaboración en la ejecución de platos:

Centro de Turismo de Torrevieja
Mesón Las Jarras
Mesón el Rincón de las Jarras
Pastelería Monge
Pastelería N. Albaladejo
M.C. Montesinos

Recopilación de recetas:

Mireya Mateo García

Coordinación:

Marco Antonio Celdrán Bernabeu

Asesoramiento culinario:

María del Carmen Montesinos Pérez



Aperitivos y Entradas

Anchoas en salazón

Preparación:

Quitar a los boquerones la cabeza, limpiarlos muy bien de tripas y desperdicios y lavar muy bien.
En un recipiente poner el agua fría, añadir la sal, la consistencia debe ser de salmuera (espesa)
Mezclar la pimienta en grano, recién molida, y sal.
Tendremos preparados unos frascos de cristal o de barro. Esterilizarlos, y disponer una capa de anchoas con el vientre boca abajo; encima, una capa de sal y pimienta, otra de anchoas y así sucesivamente.
La última capa de cada frasco tiene que ser de la salmuera ya preparada.
Si pasados unos días se concentra una pequeña capa blanca encima de las anchoas, retirarla y tapar los frascos con tapones de corcho. Deben pasar casi tres meses antes de estar a punto para consumirlas.
Para consumirlas hay que lavarlas muy bien al chorro de agua, quitar la espina y disponer en un plato los filetes de anchoa, cubrir con aceite de oliva, láminas de ajo y perejil.
Tambien acompañan muy bien con tomate y olivas.

Ingredientes:

2 Kg. de boquerones.
1 litro de agua.
2 Kg. de sal de grosor medio.
Pimienta en grano.

Recipientes con tapones de corcho o cristal (No plásticos).



Berenjenas rellenas de champiñones

Ingredientes:

Aceite.
4 berenjenas.
3 cebollas picadas.
150 gr. de champiñones.
100 gr. de miga de pan.
1 pizca de perejil picado.
1 pizca de sal.
3 cucharadas de salsa de tomate.
Las yemas de dos huevos.

Preparación:

Cortar a lo largo por la mitad las berenjenas y vaciarlas con cuidado.
Picar la carne de las berenjenas y rehógarlas con las cebollas en una sartén con aceite. Cuando estén doradas agregar los champiñones, perejil y la miga de pan. Rehogar todo bien hasta obtener un relleno de consistencia.
Poner el punto de sal, retírarlo del fuego y lígarlo con las yemas de huevo batido. Rellenar las berenjenas con la mezcla y un poquito de salsa de tomate.
Colocarlas en una bandeja de horno, rociarlas con un chorrito de aceite y meterlas al horno, a la temperatura de 180 ºC durante 20 minutos. Para servir, adornar con unas rodajas de champiñones fileteados y salsa de tomate.



Calamares en su tinta

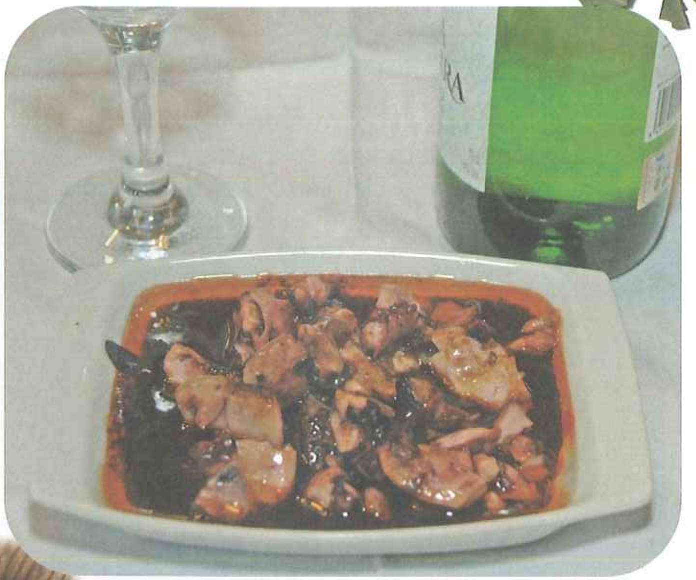
Ingredientes:

1Kg. de calamares.
2 cebollas.
6 dientes de ajo.
Aceite.
Sal.
Laurel.
1 vaso de agua.
Pimienta negra en grano.
Vino tinto.

Preparación:

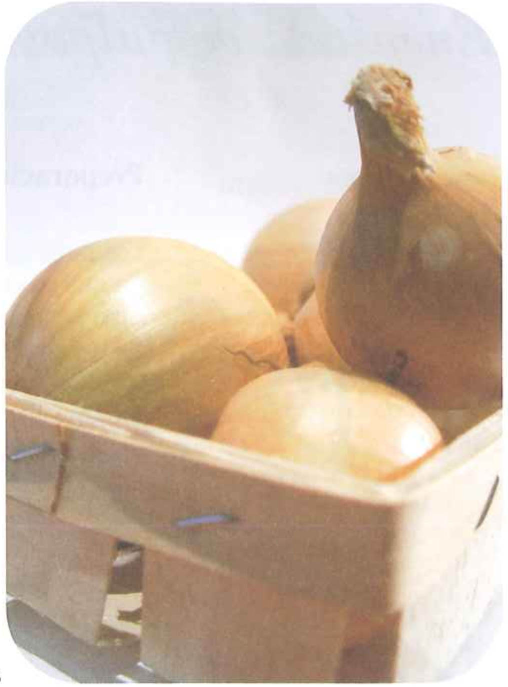
Limpiar con esmero los calamares y reservar su tinta. Para hacer la salsa picamos las cebollas y los ajos y calentamos aceite en una cazuela de barro, sazonamos y lo dejamos "sudar" a fuego lento unos 20 minutos junto con el agua, la tinta y los calamares, añadimos el vino y las especias, rectificamos de sal y dejamos lentamente a fuego muy suave hasta que quede espesa la salsa.







Cebollas rellenas



Preparación:

Colocamos la miga del panecillo en remojo con leche o agua para ablandarla.
Picamos el perejil y el ajo. Picamos también muy fino la carne y el atún (bien escurrido del aceite).
Lo ponemos todo en un cuenco y añadimos el perejil y ajo picados, la miga del panecillo bien desmenuzada, el huevo entero, el queso rallado, el tomillo, la sal y la pimienta necesaria, mezclamos bien.
Quitamos las capas externas de las cebollas y las partimos por la mitad, las sumergimos en agua hirviendo durante 5 minutos. Cuando las saquemos del agua escurrimos bien y las pasamos por agua fría hasta que se enfríen y se escurren de nuevo.
A continuación vaciamos la parte interna con la punta de un cuchillo o con un utensilio para vaciar, de manera que formen unos pequeños cuencos.
A continuación picamos un cuarto de la pulpa extraída y mezclamos con el picadillo de carne, atún, perejil y ajo.
Ponemos las cebollas en una bandeja de horno, de bordes bajos en forma circular y espolvoreamos con un pellizco de sal y pimienta, rociamos con media cucharada de aceite, y rellenamos con la mezcla preparada formando una cúpula.
Espolvoreamos el relleno con pan rallado y ponemos en lo alto unos rizos de mantequilla.
Introducimos en el horno a media potencia durante 30 minutos y terminamos la cocción 10 minutos mas a potencia máxima. Durante este tiempo hay que darle la vuelta a la bandeja.

Ingredientes:

4 cebollas gruesas, redondas y del mismo tamaño si es posible.
150 g de atún en aceite.
150 g. de carne de pollo, ternera o pavo cocida o asada.
1 diente de ajo.
Perejil.
2 cucharadas de queso rallado.
1 huevo.
La miga de 1 panecillo.
Tomillo.
50 g de mantequilla.
Aceite de oliva.
Pan rallado.
Pimienta y sal.



Ensalada de pulpo

Ingredientes:

2 pulpos grandes.
1/2 cabeza de ajos.
Aceite puro de oliva.
Perejil en rama.
Pimienta.
1 tapón de corcho.
Sal.

Preparación:

Los pulpos hay que congelarlos, al menos dos días antes de que vayan a ser cocidos, para que de este modo estén blandos el día de su preparación.

Se descongelan, se limpian bien, volviendo la cabeza o bolsa, para limpiarla bien por dentro.

En una olla apropiada se colocan los pulpos, se cubren de agua y se añade el tapón de corcho, que flotará en el agua, dejándolos hervir durante media hora aproximadamente.

Se saca el pulpo y se deja enfriar, entonces se limpia bien, quitándoles la piel, las ventosas, los ojos, el pico... de modo que quede el pulpo blanco.

Se parte la cabeza en trozos y las patas o tentáculos se cortan en lonchas.

Todo ello se adereza con el aceite puro de oliva, los ajos cortados en finas láminas, el perejil cortado fino, la sal y la pimienta molida.

Se sirve frío o a temperatura ambiente.



Ensaladilla de gambas

Preparación:

Pelamos las gambas una vez hervidas y enfriadas en agua con hielo y sal, para que se puedan pelar bien.

Lavamos la lechuga y la preparamos cortada muy fina (las hojas más tiernas).

En un bol aparte, mezclamos la mostaza y la salsa de tomate con la mahonesa y la salsa resultante la mezclamos concienzudamente con las gambas peladas.

Ponemos en una fuente de servir, una base fina de la lechuga picada, colocamos encima las gambas con la salsa y las rodeamos con la lechuga restante que hemos preparado anteriormente. Servir fría.

Ingredientes:

2 kg. de gamba hervida.
1 lechuga.
Salsa Mahonesa.
Mostaza.
Salsa de tomate.



Ensaladilla de rape

Preparación:

Se hierve el rape y se desmenuza.
Se corta la lechuga lo más fino posible, así como la cebolla tierna.
Se hierven las gambas y se enfrían con agua helada, así se les quita la piel con más facilidad, y se cortan a trozos.
Se mezcla todo muy bien en un recipiente y se le añade la mahonesa al gusto.
Se sirve como aperitivo.



Ingredientes:

1 Kg. de rape.
1 lechuga.
1 cebolla tierna gorda.
1/2 Kg. de gamba fresca.
Salsa mahonesa.



Ensaladilla de sepia

Preparación:

La sepia es mejor congelarla dos días antes, de esta manera, evitamos el *anisakis* y al mismo tiempo estará mucho más blanda en mucho menos tiempo.
La ponemos a hervir bien limpia en agua y sal hasta que quede perfectamente tierna.
Picamos el diente de ajo muy fino y lo mezclamos con el perejil fresco, también muy finamente picado.
Una vez la sepia se haya enfriado, revolvemos la mayonesa con la mezcla del perejil y embadurnamos la sepia colocándola en una fuente para servir de aperitivo.

Ingredientes:

1 sepia grande o dos medianas.
3 ramas de perejil.
1 diente de ajo.
Mayonesa.





Langostinos fritos con tomate

Ingredientes:

1/2 Kg. de langostinos.
2 tomates gordos maduros.
1 ajo.
Sal.
Una pizca de azúcar.
Aceite de Oliva Virgen Extra.

Preparación:

Ponemos en aceite a calentar y salteamos los langostinos y los reservamos. En el mismo aceite, freímos el tomate añadiéndole la sal y una pizca de azúcar y el ajo cortado muy fino. Al final de esta cocción lo revolvemos todo de nuevo con los langostinos.
Es un plato del que se dice que se come tres veces, a saber: cuando te comes los langostinos, cuando te chupas los dedos y cuando rebañas el tomate con pan.



Mejillones al vapor



Preparación:

Primeramente limpiamos muy bien los mejillones, quitándoles las incrustaciones y se ponen en una olla. Se les añade un poco de aceite y el vaso de vino así como unos trozos de limón y se colocan en el fuego hasta que se abran.

Se sirven en una fuente, tal cual y acompañados de trozos de limón, o bien quitándoles media concha.

Ingredientes:

1 Kg. de mejillones.
Unos trozos de limón.
Aceite puro de oliva.
1 vaso pequeño de vino blanco de la Mata.
Sal.



Mojo de bacalao

Preparación:

Dejar macerando el bacalao, desalado y en lascas, con el aceite y los ajos durante seis horas. Triturar en batidora las aceitunas, una cucharita de orégano, sal, pimienta y un chorrito de aceite hasta conseguir una especie de paté. Reservarlo. Hacer un aceite de perejil, triturando la batidora un ramillete de perejil muy fresco, con 1/2 vaso de aceite, sal y pimienta. Colocar el bacalao en un cuenco, junto con los huevos duros rallados, la cebolla roja muy picada, mezclar con el aceite del bacalao el zumo de la naranja, el paté de las aceitunas y el aceite de perejil. Lo echamos en el bacalao y lo removemos bien.. Servir acompañado de rebanadas de pan redondo precalentado al horno.

Ingredientes:

1/2 Kg. de lomo de bacalao desalado.
2 huevos cocidos.
1 naranja.
2 pimientos rojos asados.
1/2 cebolla roja.
200 grs. aceitunas negras.
Sal, pimienta y orégano.
Perejil fresco y aceite de oliva virgen extra.





Pastel de berenjena

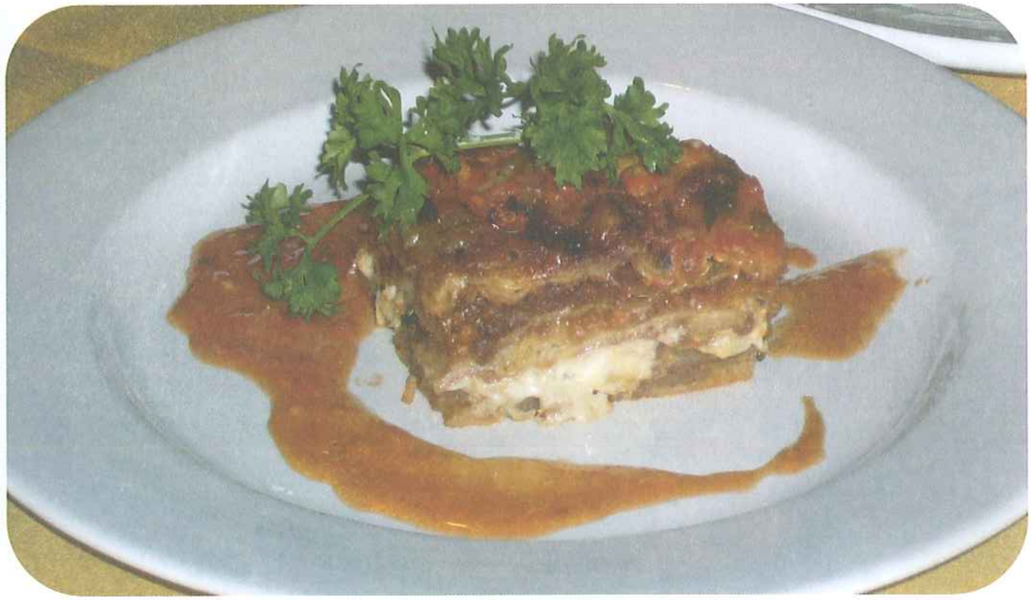


Preparación:

Se funde la mantequilla y en ella se rehoga la cebolla, el jamón, el emperador y las berenjenas troceadas, salpimentando al gusto.
Se pone el hojaldre en la bandeja de horno, lo rellenamos con la mezcla anteriormente preparada, poniendo las gambas repartidas de manera uniforme. Cubrimos parcialmente con el resto de masa de hojaldre, cuidando de pinchar la masa con el tenedor y pintar con huevo.
Se hornea durante 20 minutos, a fuego medio hasta que esté el hojaldre dorado.

Ingredientes:

Masa de hojaldre en láminas.
2 berenjenas negras.
1 filete mediano de emperador (300 gr.).
2 cebollas.
100 gr. de jamón.
12 gambas peladas.
Mantequilla.
Sal.
Pimienta.



Patatas a lo pobre

Ingredientes:

Un vasito de vino blanco de La Mata
Un vasito de caldo vegetal
Perejil fresco
Aceite
Sal
100 gr. de harina
1 diente de ajo
4 patatas
1 cebolla
4 huevos

Preparación:

Pelar las patatas y cortarlas en rodajas de un dedo de grosor aproximadamente, salarlas y pasarlas por abundante harina y tamizar.
Batir dos huevos en un cuenco, entonces rebozar las patatas una a una e ir friéndolas en una sartén con un fondo de aceite caliente, dorar por ambos lados y retirar a un plato.
A continuación, colar el aceite de freír las patatas y ponerlo en una cazuela de barro.
Pelar y picar la cebolla en juliana, en la cazuela de barro, rehogar a fuego mínimo. Cuando esté transparente añadir las patatas colocándolas con cuidado para que no se rompan y tapar dejándolas a fuego bajo.
Pelar el ajo y prensar en un mortero con abundante perejil, mezclar con el vino y agregar a la cazuela. Echar el caldo y sazonar con sal y pimienta.
Mover la cazuela por la asas para que la salsa se trabe y continuar cociendo durante 30 minutos.
Mientras, cocer dos huevos. Entonces, pelar y cortar a cuartos; añadir a la cazuela en el momento de retirar del fuego.

NOTA: Adornar con unas hojas de perejil y servir en la misma cazuela.





Pulpo en su tinta



Preparación:

Comenzamos lavando muy bien el pulpo y reservando la tinta. Cueza el pulpo en la olla Express con agua y sal, las hierbas de olor, los dientes de ajo y media cebolla durante 20 minutos.
Cuele el caldo, y corte el pulpo, los tentáculos en rodajas y la cabeza en trozos. Triture los ajos, la media cebolla y el puré de tomate.
Diluya la tinta del pulpo en el vino tinto y vacíe en una sartén con el aceite y el puré de tomate, Sazone con sal y las hierbas de olor. Cocine a fuego lento hasta que la salsa quede espesa. Servir bien caliente acompañada de pan y vino blanco.
Nota: Es conveniente congelar el pulpo durante un par de días, estará más tierno y evitaremos el "anisakis".

Ingredientes:

1 pulpo grande.
2 dientes de ajo.
Hierbas de olor.
Sal.
1 cebolla.
2 tazas de puré de tomate.
2 vasos de vino tinto.
Aceite de oliva.
1/2 taza de aceitunas sin hueso.
1/2 taza de alcaparras.
1/2 taza de almendras fileteadas.
1/2 taza de pasas.



Sardinas rellenas

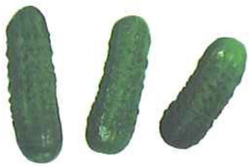
Ingredientes:

24 sardinas grandes.
Pepinillos en vinagre.
1 huevo duro.
1 diente de ajo.
Alcaparras.
Perejil.
Sal.

Para el rebozado:
2 huevos.
150 gr. de harina.
200 g. de pan rallado.
Aceite de oliva.
Perejil.

Preparación:

Limpiamos las sardinas, quitando la cabeza y la espina y las abrimos.
Picar y mezclar todos los ingredientes: pepinillos, huevo duro, alcaparras, ajo y perejil.
Repartir este picado sobre 12 sardinas y cubrir con las 12 restantes y presionar para que se peguen. Sazonar y pasar por harina, huevo batido y pan rallado. Freír en abundante aceite caliente y escurrir sobre papel absorbente.





Tortas de sal



Preparación:

Formamos una masa con el agua y la harina trabajándola bien sobre una superficie de mármol. Se cogen porciones de 300 gr. aproximadamente cada una. Se estiran y se echa abundante aceite en el centro y se doblan como si fuera un libro, lo cortamos en cuatro trozos y lo volvemos a estirar hasta formar una lámina fina que se cuece en el horno a fuego medio y se queda como una torta hojaldrada. Antes de meterlas en el horno, les ponemos unos granos de sal gorda.

Ingredientes:

2 Kg. de harina.
1 Lt. de agua.
Aceite de oliva.
100 gr. de sal.
Sal gorda.



Tortica de verduras

Preparación:

Se mezclan bien los huevos y la harina en un recipiente y se agrega el pan rallado, toda la verdura rallada, piñones y sal.
Con toda la mezcla se hacen tortas y ayudándonos con una cuchara se van echando a la sartén con el aceite de girasol bien caliente, hasta que se doren.

Ingredientes:

1/2 cebolla dura.
2 calabacines.
3 zanahorias.
2 huevos.
2 cucharadas y media soperas de harina.
1 cucharada y media de pan rallado de mezcla (con ajo y perejil).
100 gr. de piñones, mejor si son españoles.
Sal.
Aceite de girasol.





Vinagreta - Boquerones en vinagre

Preparación:

Se puede preparar la vinagreta con el pescado entero (quitándole solamente la tripa y la cabeza) ó abriéndolo por la mitad (quitándole la cabeza, la tripa y la espina).
Se pone el pescado a remojo unos 15 ó 20 minutos en agua y bastante sal, pasado este tiempo se vuelven a poner en remojo con vinagre, unas 8 hojas de laurel, pimienta negra en grano y clavo (a gusto), los ajos chafados con la piel y sal.
Si se han preparado abiertos en unas 7 ú 8 horas (cuando la carne esté blanca) están listos, si se han preparado enteros necesitarán 24 h.
Se sacan y se presentan en seco añadiéndoles por encima un poco de aceite crudo, ajo y perejil picados muy fino y espolvoreados con orégano.
Nota: Siguiendo los actuales consejos sanitarios, es conveniente congelar durante 48 horas al boqueron, para evitar la ocasional presencia de "anisakis".

Ingredientes:

1/2 Kg. de boquerón.
1/2 cabeza de ajos.
8 hojas de laurel.
Pimienta negra en grano.
Clavo.
Perejil.
Aceite.
Orégano.
Agua.
Sal.
Vinagre.







Tortillas

Tortilla de alcachofas

Ingredientes:

2 Kg. de alcachofas
2 dientes de ajo
2 limones
agua
4 huevos
aceite
sal

Preparación:

Preparamos un bol agua y escurrimos en ella el zumo de dos limones, reservamos las mitades. Limpiamos bien las alcachofas de la siguiente manera: cortamos el tallo, sacamos las hojas primeras que están duras y cortamos todas las partes duras quedándonos con el corazón al que también le quitamos la pelusa que lleva en su interior. Frotamos las alcachofas con las mitades de los limones. Las fileteamos y las vamos echando en el agua de limón para que no se oxiden. Es una operación para la que hace falta más maña o rapidez que técnica.
Ponemos el aceite a calentar, secamos las alcachofas y las freímos junto con los dos dientes de ajo partidos muy pequeños, sin dejar que se doren, batimos los huevos, rectificamos de sal y cuajamos la tortilla a la manera tradicional.





Tortilla de ajos tiernos



Preparación:

Pelamos y cortamos en rodajitas los ajos tiernos. Calentamos el aceite y freímos a fuego lento.
Batimos los huevos, rectificamos de sal y cuajamos la tortilla por los dos lados.
Y ya está lista para servir.

Ingredientes:

2 manojos ajos tiernos
4 huevos
sal aceite

Tortilla de calabacín

Preparación:

Pelamos y laminamos el calabacín y troceamos la cebolla. Calentamos el aceite en la sartén y empezamos a freir el calabacín. Hay que llevar cuidado, porque suelta agua y por eso el aceite tiene que estar caliente, si se fríe con aceite templado, se nos hace imposible cuajar la tortilla por la cantidad de agua que deja. A mitad de cocción, añadimos la cebolla y terminamos de hacer las dos juntas. Batimos los huevos, rectificamos de sal y cuajamos a la manera tradicional.

Ingredientes:

2 piezas de calabacín
1 cebolla
4 huevos
aceite
sal



Tortilla de cebolla tierna

Preparación:

Cortamos la cebolla en rodajas finas pero a lo ancho. (Hay que saber que la cebolla no tiene el mismo sabor si se corta a lo ancho que a lo largo). Calentamos el aceite y pochamos la cebolla a fuego lento, cuando está casi trasparente, batimos los huevos, rectificamos de sal y cuajamos la tortilla le damos la vuelta y podremos disfrutar de uno de los sabores más típicos de nuestra tierra.

Ingredientes:

1 K.de cebolla tierna solo la parte blanca
4 huevos
aceite
sal





Tortilla de espinacas

Preparación:

Lavamos las espinacas, cortamos los tallos y las troceamos. Ponemos aceite en la sartén, echamos las espinacas, los ajos troceados finamente y un buen chorro de limón, tapamos y llevamos al fuego, enseguida veremos como se reduce el volumen de las espinacas en menos de dos minutos. Rehogamos un poco, batimos los huevos y cuajamos la tortilla a la manera tradicional.

Ingredientes:

2 manojos de espinacas.
1 limón.
3 dientes de ajo.
4 huevos.
Aceite y Sal.





Tortilla de guisantes

Ingredientes:

2 Kg. de guisantes frescos
1 cebolla tierna
4 huevos
sal
aceite



Preparación:

Desgranamos los guisantes y partimos la cebolla tierna en juliana. Calentamos el aceite en una sartén y ponemos a sofreír los guisantes y la cebolla. Es importante que sea con el aceite caliente, pero a fuego lento.
Cuidamos que la cebolla se quede trasparente y los guisantes no se hagan demasiado para que la piel no se seque.
Batimos los huevos, rectificamos de sal y cuajamos la tortilla a fuego lento, damos la vuelta y cuando esté dorada por ambas partes y se haya cuajado el huevo todo por igual emplatamos.



Tortilla de patata con embutido

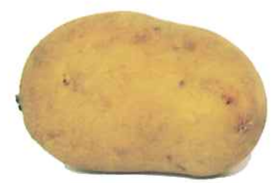


Preparación:

Ponemos a calentar el aceite en una sartén grande, le quitamos la piel y desmigamos el embutido. Cortamos las patatas a láminas para tortilla y las ponemos en el aceite caliente, mientras van friendo lentamente, añadimos el embutido desmigado para que se fría al mismo tiempo y las patatas vayan tomando el aroma y el color de la mezcla.
Batimos los huevos y cuando el sofrito esté en su punto, cuajamos la tortilla lentamente a la manera tradicional, damos la vuelta y ya está lista para comer. Realza su sabor si se como fría. Esta tortilla era típica en las viandas que se preparaban para la celebración del Día de Pascua, en el que en tiempos pasados, todos los torrevejenses acudían a la Pinada de la Mata o a la de Campoamor a pasar la jornada.

Ingredientes:

1 Kg. de patatas.
6 huevos.
2 salchichas blancas.
2 morcillas de cebolla.
2 longaniza roja.
Aceite.
Sal.



Tortilla de pimiento con anchoas

Ingredientes:

2 pimientos rojos
6 filetes de anchoas
4 huevos
aceite
sal

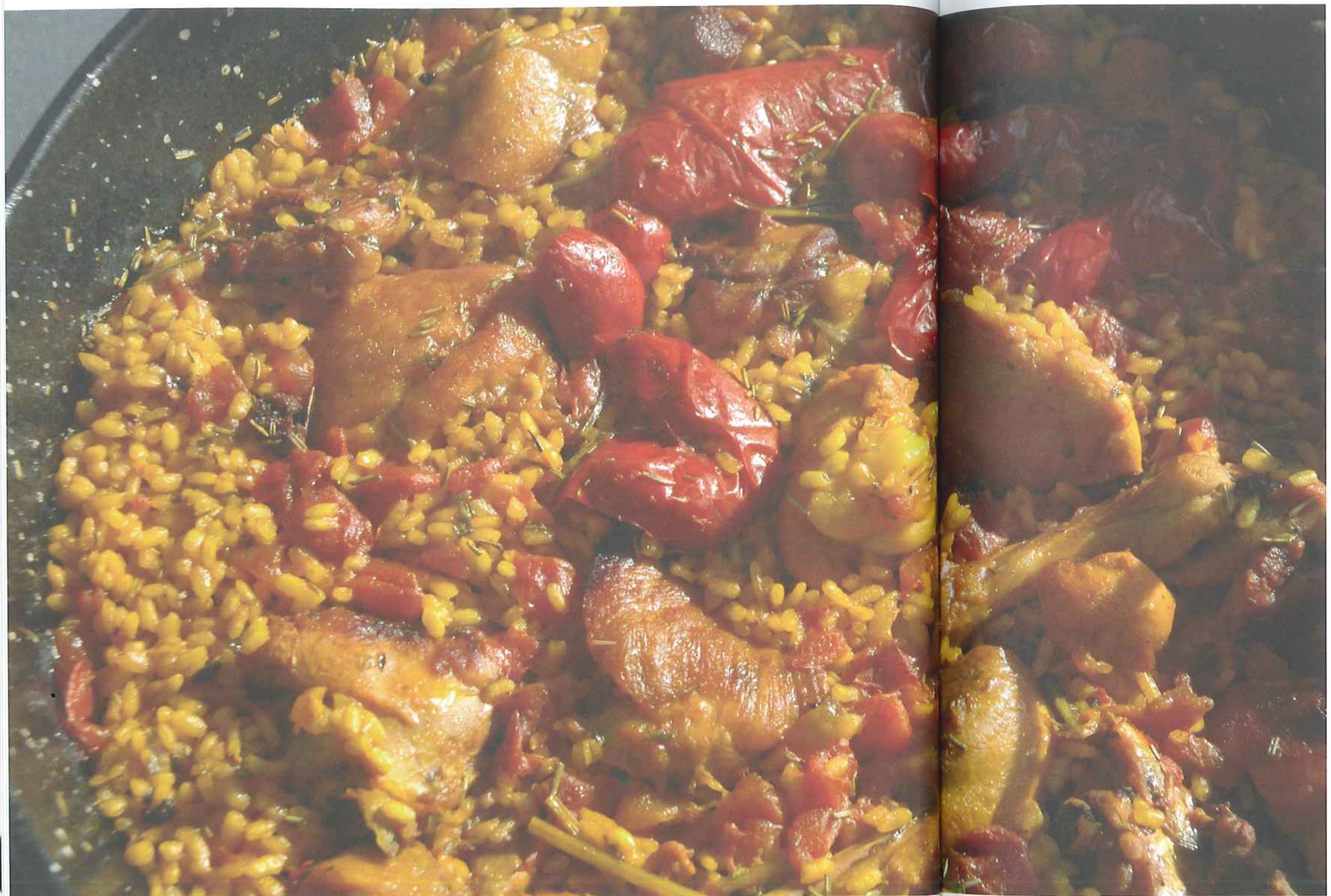




Preparación:

Cortamos los pimientos, primero a tiras y después a trocitos. Calentamos el aceite en la sartén y sofreímos el pimiento. Antes de que se dore, batimos los huevos y los echamos junto con el pimiento para cuajar la tortilla, la tapamos para que en la parte de arriba se vaya cuajando el huevo del mismo calentor y antes de darle la vuelta, colocamos los filetes de anchoa a modo de rueda, damos la vuelta a la tortilla, siempre a fuego muy lento para que las anchoas no se quemen y ya está lista para comer. También era uno de los platos típicos del día de Pascua.

Recetario Gastronómico Torrevejense



Arroces

Arroz abanda

Ingredientes:

1 kg. de pescado para caldo variado (por ejemplo: dorada, galeras, cangrejos, rape, cabezas de pescado, pequeños pescados de roca)
gambas peladas
1 sepia
1 calamar
unas hebras de azafrán o colorante artificial
2 ñoras
6 dientes de ajo
2 tomates gordos maduros
500 gr de arroz bomba, preferiblemente de Pego o Calasparra
1,5 litros de agua
aceite puro de oliva
sal

Preparación:

En un puchero con el agua poner todo el pescado, con azafrán y sal. Llevar a ebullición y cocerlo durante unos 20 minutos.
Colar, reservar el caldo y apartar el pescado. Debe quedar al menos un litro de caldo.
Sofreír la ñora y preparar una picada con el diente de ajo, la sal y el azafrán tostado. Diluir en un poco de caldo.
Poner una paellera al fuego, verter el aceite y cuando esté caliente añadir los tomates rallados y freír junto a la sepia y el calamar, cuando estén fritos, echar el arroz y mezclarlo bien para que se empape del sofrito, juntar con la picada, remover y dejar cocer lentamente entre 3 y 4 minutos, añadir las gambas.
Verter el caldo caliente, cocer a fuego vivo unos 5 minutos y cocer unos 15 más a fuego lento. Comprobar el punto de sal y el colorante
Retirar del fuego, dejar reposar 5 minutos y servir en la misma paellera acompañado de alioli.





Arroz con conejo y serranas

Ingredientes:

600 grs. de arroz.
Un conejo.
Dos docenas de serranas (caracoles) limpias y precocidas.
Dos ñoras.
Tomillo.
Romero.
Azafrán.
2 tomates maduros rallados.
1.200 c.c. de agua.
Aceite de oliva.
Sal.
Perejil.



Preparación:

Troceamos el conejo y calentamos el aceite en la paellera junto con las dos ñoras, y las reservamos.
Freímos el conejo junto con el romero y el tomillo, y reservamos.
Sofreímos el tomate junto con los caracoles y echamos un poco de agua para que los caracoles suelten todo el jugo hasta que se reduzca de nuevo el caldo.
Sofreímos el arroz con toda la mezcla mas el conejo y añadimos el agua, rectificamos de sal, añadimos azafrán, perejil y ponemos a fuego vivo hasta que empiece a hervir y a fuego lento hasta que se reduzca el caldo. Antes de servir, dejamos reposar durante 10 minutos.



Arroz con sepia y pésoles

Ingredientes:

1/2 Kilogramo de arroz.
Una sepia de 1/2 kg.
1/2 Kg. de pésoles pelados (pésoles es el modo tradicional de llamar a los guisantes en la Vega Baja).
Aceite de oliva.
Tomate.
Azafrán o colorante.
1Lt. de agua.
Sal.



Preparación:

En una paellera o sartén echamos aceite hasta cubrir la base, calentamos y se sofríe la sepia y se aparta.
En la misma paellera se sofríen los pésoles con un tomate grande, maduro, pelado y muy picado, con un poco de sal y a fuego suave.
A continuación se añade la sepia, el arroz y un golpe de azafrán. Se sofríe todo dándole unas vueltas, se echa el agua y se le da un hervor fuerte. Bajamos el fuego y dejamos cocer unos diez o quince minutos, se prueba de sal, se tapa y se deja reposar diez minutos.

Arroz con verduras y magra



Ingredientes:

500 gramos de arroz bomba.
500 gramos de magro de cerdo.
1/2 pimiento verde.
1/2 pimiento rojo.
pencas de bleas.
1 tomate maduro .
Azafrán.
Colorante alimentario.
Aceite de oliva virgen extra.
Sal.

Preparación:

En una paellera con un chorro de aceite, sofreir la magra troceada hasta que quede dorada. Retirar a un plato y con el mismo aceite sofreir los pimientos cortados a dados, las pencas y el tomate troceado sin piel ni semillas. Cuando el sofrito esté listo, agregar el arroz y remover unos minutos. Volver a colocar la magra y unas hebras de azafrán. Remover todo junto y cubrir con 1 litro de agua. Salar y añadir colorante alimentario.
Los primeros 10 minutos tiene que cocer a fuego fuerte para que el arroz suelte todo el almidón. Transcurrido este tiempo bajar un poco el fuego y dejar que se consuma el caldo.
Antes de servir, dejar reposar el arroz unos 10 minutos fuera del fuego.

Arroz negro

Ingredientes:

1,8 Kg. de calamar
2 dientes de ajo
1/2 cebolla
3 tomates maduros
1Kg. de arroz
2 Lt. de agua
aceite de oliva virgen extra
azafran natural
caldo de pescado

Preparación:

Limpiamos y troceamos los calamares y reservamos su tinta. Si no tienen, compraremos dos bolsitas de tinta de calamar que se vende congelada, Es importante que el calamar sea muy fresco, ya que es el ingrediente principal de este arroz.

Hacemos el sofrito con los ajos, la cebolla y el tomate, incorporamos los calamares y lo hacemos todo junto a fuego suave. Añadimos la tinta de los calamares, incorporamos el arroz y lo refreímos con todos los ingredientes durante un par de minutos.

Añadimos 2 litros de caldo de pescado hirviendo al que ya le habremos puesto el azafrán, distribuimos uniformemente los ingredientes en la paella. Comprobamos el sabor y el tinte del caldo. Rectificamos de sal y cocinamos hasta que se consuma el caldo. Dejamos reposar diez minutos.



Arroz y atún

Preparación:

En la paellera, se pone el aceite a calentar. Se sofríe la ñora con cuidado de que no se nos queme, la dejaremos enfriar en el mortero junto con un pellizco de sal. A continuación, sofreiremos el pimiento cortado a tiras. Lo retiramos y añadimos el atún cortado a tacos el cual solamente debemos freír hasta que cambie de color para quitarle la sangre, lo reservamos y freímos el tomate rallado.

Añadimos el arroz y lo empapamos con este aceite. Después, añadimos 1 litro de agua, y cuando rompa a hervir, añadimos azafrán, el atún, las chirlas, la ñora en el centro de la paella y las tiras de pimientos. Ponemos a fuego fuerte y cuando comience a hervir, bajamos el fuego hasta que se consuma el caldo. Tapamos y dejamos reposar al menos diez minutos. Como todos los arroces con pescado, se puede servir acompañado de *all i oli*.

Ingredientes:

1/2 Kg. de atún cortado a tacos.
1 ñora.
1 pimiento verde.
1 tomate gordo maduro rallado.
500 grs. de arroz.
250 gr. almejas chirlas.
Perejil.
Azafrán.
160 grs. de aceite de oliva.
1 Lt. de agua.



Arroz y bogavante

Ingredientes:

500 gr. de arroz.
2 bogavantes de 400 gr. cada uno.
1 ó 2 cigalas por persona (segun el tamaño).
2 tomates maduros rallados.
1 pimiento verde.
2 ó 3 pimientos choriceros o 1 pimiento rojo.
1 chorro de whisky.
1 chorro de coñac.
Aceite de oliva.
1 ñora.
1 Lt. de agua.
Sal.
Azafrán.

Preparación:

Poner a fuego vivo una sartén con aceite y freír la ñora limpia. Añadir el bogavante, las cigalas y dar unas vueltas para escaldarlos.
A continuación añadiremos los chorritos de whisky y coñac para que arda el alcohol y termine de escaldar el bogavante y las cigalas (cuidado con la llama que se formará).
En este punto, ya podemos añadir los pimientos y sofreír un poquito, antes de echar el agua. Dejaremos hervir los bogavantes durante 10 minutos y reservamos.
En una paellera o cazuela de barro, volvemos a calentar un poco de aceite y freímos los tomates con sal y le incorporamos la ñora picada y salteamos el arroz. Añadimos el caldo que hemos obtenido y el azafrán. Mientras se calienta cortamos longitudinalmente los bogavantes para repartir medio por comensal, y los colocamos en la paellera de manera artística junto con las cigalas, y lo meteremos al horno unos 20 minutos a fuego máximo. Dejar reposar fuera del horno 10 minutos y servir.



Arroz y boquerón



Ingredientes:

1 kg. de boquerón.
2 alcachofas.
1/2 kg. guisantes crudos desgranados
6 ajos tiernos.
2 tomates maduros rallados
1/2 kg. de arroz.
1Lt. de agua.
Aceite.
Sal.
Azafrán.

Preparación:

Se limpian los boquerones y se les quita la cabeza. Se pelan y limpian los ajos tiernos y se parten en trozos.
Se limpian las alcachofas quitando las ojas más duras, se parten en trozos, y se ponen a freír en el aceite caliente inmediatamente para que no se oxiden, se sacan y se reservan.
Se echan los ajos tiernos, y se añade el tomate rallado, se sofríe todo, se añade el arroz y se le da unas vueltas para que absorba el aceite. Incorporamos el agua, la sal, azafrán y a continuación los boquerones, espolvoreamos con un poco de perejil y se deja cocer a fuego lento y tapado durante 15 minutoa para que se cocinen los boquerones.
Terminada la cocción se tapa y se deja reposar 10 minutos.

Arroz y campo

Ingredientes:

1/2 coliflor
1 pimiento verde
1 pimiento rojo
2 alcachofas.
1 manojo de ajos tiernos.
12 habas peladas.
20 guisantes naturales pelados.
2 tomates naturales rallados
aceite
sal
600 grs. de arroz.
perejil
azafrán.
1Lt. de agua

Preparación:

En primer lugar, pelar y trocear todas las verduras. En una paellera poner a calentar el aceite de oliva, y rehogar las verduras en este orden: pimiento verde, pimiento rojo, coliflor, alcachofas, habas y guisantes hasta que estén doradas. Retiramos las verduras de la paellera y freímos el tomate.

Echamos el arroz y sofreímos con el tomate para que absorba, añadimos el agua y mientras empieza a hervir colocamos las verduras estratégicamente para que se repartan en la paellera de manera uniforme. Echamos la sal al gusto, azafrán y perejil picado. Este arroz hay que cocerlo a fuego lento, apartarlo del fuego y taparlo antes de que se quede seco del todo. Reposar 15 minutos. Se hace con menos agua porque al hervir, las verduras sueltan su jugo.



Arroz y costra



Preparación:

Cortamos el embutido a trozos pequeños y lo freímos en un perol de barro con abundante aceite, lo reservamo. Freímos la carne en el aceite caliente y a media cocción, ponemos el tomate para que se terminen de freír juntos. Añadimos el arroz para que se de unas vueltas con todo y a continuación echamos el agua y rectificamos de sal y azafrán. Hay que estar muy pendiente porque con esta cantidad de agua, en tan solo unos minutos se habrá consumido y se puede quemar.

Precalentamos el horno a media temperatura. Batimos en un recipiente los huevos con sal, acomodamos la carne dispuesta por igual en toda la superficie. Echamos el huevo batido por encima y el embutido que hemos reservado al principio, encima del huevo, espolvoreamos con perejil, y al horno.

Aproximadamente una hora de horno y quince minutos de reposo. Es muy importante para comer un arroz en condiciones, saber que solo se puede comer el arroz cuando ha dejado de echar humo.

Ingredientes:

Para 8 personas
1/2 kg. de embutido: Blancos, salchicha blanca y longaniza roja.

Trozos de pavo de la parte del contramuslo deshuesado.
Trozo de magra de cerdo.
1/2 conejo.
1/2 pollo de campo troceado y limpio.
12 huevos medianos o 10 gordos.
2 tomates gordos maduros rallados
800 gr. de arroz.
80 c.c. de agua.
Perejil.
Azafrán.
Sal.
Aceite puro de oliva.



Arroz y langosta



Ingredientes:

Una langosta de 1,5 Kg. aproximadamente.
400 grs. de arroz.
2 cebollas medianas.
1 pimiento.
1 tomate maduro.
1,5 dl. de aceite de oliva.
3 dientes de ajo.
2 dl. de vino blanco.
1,5 Lt. de caldo de marisco.
1 hoja de laurel.
Pimentón dulce.
Pimienta blanca.
Sal.
Nota: Se le puede añadir otro tipo de marisco, como cigalas, gambas, langostinos...

Preparación:

Ponemos sobre el fuego, en una paella, el aceite de oliva y cuando esté caliente, echamos la cebolla, el pimiento y el ajo, muy picados y los doramos, luego, el tomate, sin piel ni semillas y lo rehogamos con el acompañamiento anterior.
Cuando el dorado de cebolla, ajo y pimiento se haya mezclado con el tomate, agregamos el vino y el laurel. Seguidamente incorporamos la langosta, que habremos previamente cortado en vivo a la mitad, en sentido longitudinal.
Inmediatamente agregamos el arroz y dejamos rehogar unos cinco minutos en compañía del resto de los ingredientes. Por último, regamos con el caldo de marisco, una pizca de pimentón dulce, la pimienta blanca y la sal. Dejamos cocer durante quince minutos, rectificamos de sal y retiramos del fuego, dejándolo reposar durante cinco minutos más.

Elaboración del caldo de marisco:
Se necesitan cangrejos y moluscos en su conjunto.

Arroz y musola



Ingredientes:

1 kg. de musola.
1/2 kg. de arroz.
2 ó 3 ñoras.
1 pimiento rojo.
1 cabeza de ajos.
4 tomates maduros medianos.
2 sobres de azafrán.
1 Lt. de agua.
125 c.c. de aceite
Sal.
Perejil.

Preparación:

Se limpian bien las ñoras y se sofríen, cuando estén doradas se reservan en un mortero y cuando están frías, se pican junto con los ajos. Se limpia bien el pimiento, se corta en tiras y se sofríe a fuego lento, cuando este dorado se aparta.
Se rehoga la musola a trozos e inmediatamente se agrega el tomate rallado, cuando se ha hecho el tomate se agrega el picado de ajo y ñora y se sofríe todo junto. Se añade el arroz, se da unas vueltas junto con todo lo anterior y se cubre con agua agregándole por último la sal a gusto, perejil y azafrán. Se deja hervir primero a fuego fuerte y cuando comience a hervir se baja a fuego lento hasta que se haga el arroz.

Arroz y rape

Ingredientes:

Un rape de kilo y medio a dos kilos.
2 ñoras.
2 tomates gordos maduros.
6 dientes de ajo.
600 gr. de arroz.
1200 c.c. de caldo de pescado.
Aceite puro de oliva.
Azafrán.
Sal.

Preparación:

Limpiamos muy bien el rape y le quitamos la cabeza y la espina. Sacamos los lomos y los cortamos en trozos más bien pequeños.
En una olla aparte, ponemos a hervir la cabeza y la espina del rape pra obtener todo su jugo. Podemos añadirle sal a este caldo.
En la paellera ponemos el aceite suficiente (cubrir el fondo) y mientras se calienta con fuego flojo, freimos las ñoras a las que previamente habremos quitado las semillas. Las retiramos del fuego y a continuación, subimos a fuego fuerte y sofreimos los trozos del lomo del rape y los reservamos. Después el tomate rallado. Mientras se está haciendo el tomate picamos bien en el mortero, las ñoras con los ajos pelados, o para quien lo prefiera más suave, lo pasamos por la batidora eléctrica. Con el tomate ya sofrito, echamos el arroz y le damos unas vueltas, añadimos la picada y removemos de nuevo, y por último incorporamos los trozos de rape. El caldo lo añadimos con cuidado por si hubiera que colarlo. Ponemos azafrán, rectificamos de sal y dejamos 5 minutos a fuego fuerte y después a fuego lento hasta que se consuma el caldo. Lo dejamos reposar unos minutos y ya está. Hay que resaltar el sabor tan especial que el rape da a este arroz.



Arroz y salmonete

Preparación:

Limpiamos los salmonetes y añadimos un poco de sal.
En la paella, ponemos a calentar el aceite con la ñora y sofreimos con cuidado de no quemarla.
Se deja en el mortero para que se enfríe con un poco de sal.
En el mismo aceite le damos una vuelta a los salmonetes pero intentando que solamente se cuajen un poco y los apartamos.
Se fríen los ajos tiernos y a continuación el pimiento rojo y el tomate rallado.
Picamos muy bien la ñora hasta hacerla casi polvo.
Machacamos en el mortero junto con la ñora los dientes de ajo hasta conseguir una pasta fina.
Una vez sofrito el tomate, añadimos el majado de ajos y ñora y le damos unas vueltas a fuego lento. A continuación echamos el arroz y lo rehogamos para que se empape bien del aceite.
Añadimos el agua y cuando empiece a hervir, ponemos los salmonetes, los ajos tiernos y el pimiento. Añadimos colorante o azafrán de hebra y rectificamos de sal.
Cuando se quede sin caldo, retiramos del fuego y dejaremos reposar al menos diez minutos.

Ingredientes:

4 salmonetes de ración.
800 c.c. de agua.
400 grs. de arroz.
125 c.c. de aceite puro de oliva.
2 tomates maduros.
6 ajos tiernos.
1 ñora.
1 pimiento rojo.
6 dientes de ajo.
Azafrán.



Caldero de pescado

Ingredientes:

Pescados de roca de ración, o seis o más porciones de corte:
Araña, gallineta, rascasa, colorao, gallos, rata, combinados al gusto.
4 tomates maduros gordos.
3 ñoras.
2 cabezas de ajos.
600 gr. de arroz.
2 sobres de azafrán.
Sal.
Agua.
300 cc. de aceite.

Preparación:

Se limpia bien todo el pescado y se sazona con bastante sal. Lo lavaremos antes de cocinarlo.

En una paellera alta se pone el aceite a calentar y se sofríen las ñoras limpias a fuego lento, cuando estén doradas se apartan y se fríen dos de los tomates rallados. En ese mismo aceite se sofríen ligeramente los pescados y se cubren con agua para hacer el caldo. Añadimos las ñoras picadas en el mortero junto con los ajos y la sal y el azafrán. Este picado también se puede hacer con la batidora para no encontrar los restos de la ñora.

Los pescados después de diez minutos se van reservando en un perol de barro. El caldo se deja reducir hasta que sea suficiente para hacer el arroz y se reserva. Aparte, volvemos a picar ajos en el mortero, le añadimos caldo y lo vertemos encima del pescado.





En una paellera normal, freímos el tomate restante echamos el arroz, sofriéndolo un poco y añadimos el caldo, rectificamos de sal y lo dejamos cocinar diez minutos a fuego medio y reposar hasta que terminemos de comer el pescado.

Primeramente se sirve el pescado con un poco de caldo, y después el arroz acompañado de alioli.
Este arroz, no tiene nada que ver con el arroz a banda.

Nota: Para el arroz, se puede utilizar un caldero como el de la fotografía, aunque en la actualidad son difíciles de conseguir.



Paella de marisco

Ingredientes:

-Para 6 personas-
600 gr. de arroz.
Un trozo de atún.
1 sepia.
6 ú 8 mejillones.
6 cigalas.
200 grs. de chirlas
150 grs. de gambas.
1 ñora seca.
3 ó 4 dientes de ajo.
50 c.c. de aceite.
2 tomates maduros rallados.
2 Lt. de agua.
Azafran.

Preparación:

Limpiamos todo el pescado, troceando la sepia y el atún.
En una paellera con un poco de aceite freímos la ñora, la apartamos dejándola en el mortero junto con los ajos previamente asados. Hacemos el majado. En ese mismo aceite freímos el atún, lo reservamos, después la sepia y a continuación el tomate
Agregamos 800 c.c. de agua a la sartén, y dejamos hervir la sepia con el tomate y el majado, unos 20 minutos aproximadamente, hasta que se quede casi sin caldo.
Echamos el arroz, y añadimos el resto de agua y el azafrán, cuando empiece a hervir, añadimos el atún, los mejillones, las chirlas, las cigalas y las gambas, dejándolo a fuego lento hasta que se quede sin caldo. Reposar un rato.
Majado: Picada en el mortero de ñora frita y ajos (asados)





Pescados

Almejas a la marinera
Almejas al vino blanco
Boquerones en gabardina
Calamares rellenos
Caldico "Empaná"
Chipirones en su tinta
Escabeche
Fideuá
Fritura de pescado
Gallineta al horno con chirlas
Gallineta frita al ajo arriero
Gambas cocidas
Gambas gratinadas
Gato con fideos
Gazpacho de mero
Guiso de mújol
Langosta cocida
Melva en escabeche
Parrillada de pescado y marisco
Pescado a la plancha
Pescados a la sal
Pescado "chapao"
Pescado frito con tomate
Rajá al pimentón
Salazón casero
Sardinas o caballas en aceite
Sardinas saladas
Sepia en blanco
Sopa de rape

Almejas a la marinera

Ingredientes:

1/2 Kg. de almeja Chirla.
1 cebolla dura.
4 tomates maduros gordos.
1 cabeza de ajos.
1 rama de perejil.
Aceite de oliva.
Tabasco.
Sal.

Preparación:

Se ponen en remojo las almejas con bastante sal, al menos durante 1 hora y a continuación se enjuagan bien para que suelten toda la arena. Se colocan en un cazo a fuego muy lento sin agua para que se abran y se apartan del fuego. El caldo que haya soltado se cuela en un colador de manga para que no quede nada de arena y se reserva.

Se parte la cebolla, los tomates pelados y junto con los ajos y el perejil se pasan por la batidora.

En una sartén, se calienta aceite cubriendo la base de la misma y se añade toda la mezcla anterior, primero a fuego fuerte y luego a fuego lento.

En aproximadamente 15 minutos se añaden las almejas con el caldo que habíamos colado, se sazona y se le añaden 2 ó 3 gotas de tabasco. Se deja hirviendo a fuego lento hasta que se quede en su aceite.

Se sirven templadas como aperitivo.



Almejas al vino de La Mata

Preparación:

Se lavan las almejas varias veces para quitarles bien la arena y se desechan las rotas.

En una sartén con suficiente aceite, se sofríe la cebolla a rodajas y los granos de pimienta. Cuando esté dorada se agregan el vermut, el vino de La Mata y las almejas. A fuego muy lento y tapada la sartén, se deja hervir hasta que abran las almejas, se consuma un poco el vino y se queden en su caldo.

Si no tiene Vermut, no pasa nada. Solo le da un buen toque de sabor.

Ingredientes:

1 kg. de almejas chirla.
1/2 kg. de cebolla dura.
1 vaso pequeño de vino blanco de La Mata.
Vermut seco.
Pimienta en grano.
Aceite puro de oliva.
Perejil.







Boquerones en gabardina

Ingredientes:

Boquerones.
Sal.
5 cucharadas de harina.
1 clara de huevo.
10 cucharadas de agua.
1 cucharadita de levadura (Royal).
Si se le quiere dar algo de color al rebozado agregar azafrán en polvo o colorante alimentario.
Aceite puro de oliva.

Preparación:

Limpiar los boquerones y lavarlos muy bien.
Mezclar todos los demás ingredientes y al final añadir la clara de huevo, batida a punto de nieve.
Rebozar en la masa los boquerones y freír en aceite caliente.
Poner a escurrir sobre un papel y servir calientes. También lo podemos preparar con sardinas y está igualmente buenísimo.



Calamares rellenos

Preparación:

Se limpian bien los calamares y se reservan los tentáculos y los recortes para trocear y mezclar con el picado.
Ponemos aceite en la sartén y empezamos friendo los recortes de calamar, después la cebolla con los ajos troceados y el picado, lo rehogamos todo muy bien sin que llegue a dorarse, cuando lo sacamos del fuego, añadimos el huevo duro rallado, los piñones, la sal y el perejil.
Rellenamos los calamares con el picado, y los cerramos con un palillo para que no se vacíen, y se pinchan un poco para que no se rompan.
En una sartén con aproximadamente 1/4 de litro de aceite de oliva, pasamos los calamares por harina y se sofríen hasta que se doren un poco y los pasamos a una cazuela.
En el aceite que queda de freír los calamares, echamos el tomate y cuando pasen cinco minutos lo incorporamos a la olla. Ponemos agua y medio litro de vino blanco que los cubra. Si ha sobrado algo de relleno, lo incorporamos para darle mas sabor y que la salsa quede más espesa. Lo dejamos hervir lentamente hasta que el caldo tenga una consistencia densa y un color marrón clarito. De vez en cuando habrá que mover la olla o bien darle la vuelta a los calamares con mucho cuidado para que no se rompan. Se pueden servir con la salsa tal cual o pasarla por la batidora y espesarla.

Ingredientes:

6 calamares medianos.
1 kg. de picado con magra, ternera y 1 blanco, picado todo junto.
1 kg. de cebolla.
1 kg. de tomates gordos.
1 huevo duro.
Harina.
Vino blanco de La Mata.
50 gr. de piñones.
Perejil.
3 dientes de ajo.
Pimienta molida.
Sal.
Aceite puro de oliva.



Calðico "Empaná"

Ingredientes:

4 piezas de ración de pescado fino, como: salmonetes, pescadilla, pajel, merluza etc.
6 dietes de ajo.
2 tomates maduros.
6 patatas medianas.
Un chorro generoso de aceite de oliva.
Perejil fresco.
Azafrán

Preparación:

En una olla se pone un litro de agua a calentar. Se le añade un buen chorro de aceite de oliva, los ajos pelados y cortados a láminas, los tomates cortados en cuatro trozos, el perejil y un pellizco de azafrán en hebra. Cuando esto esté hirviendo unos 15 minutos (que el tomate esté hecho), añadiremos las patatas cortadas en láminas de 2 cm. de grosor. Cuando las patatas estén casi cocidas añadiremos el pescado limpio y sazonado de sal media hora antes. Añadiremos el zumo de medio limón, por lo que tendremos cuidado con la sal

El pescado deberá hervir durante 15 min. aproximadamente, si se tratase de pescadilla fresca se tendrá menos tiempo al ser pescado mas blando. Pues bien una vez finalizado el caldo, sacaremos la cazuela del fuego, cogeremos el mortero y picaremos un par de ajos, sacaremos un par de trozos de tomate hervido y los trituraremos junto con los ajos en el mortero, lo mismo con un trozo de patata (para engordar el caldo). Este majado se lo añadiremos al caldo por encima, taparemos la olla y lo dejaremos reposar un poco.

También se puede añadir si se quiere en vez del ajo picado con el tomate y la patata, un cucharada de mayonesa con ajo.





Chipirones en su tinta

Preparación:

Limpiamos bien los chipirones o calamares y los rellenamos con los tentáculas y cabeza y reservamos. Aparte, reservamos también las tintas.

Para hacer la salsa se pican las cebollas, los tomates y los ajos y se sofríe todo en una cazuela alta. Se sazona, se tapa y se deja cocinar a fuego lento unos 20 minutos.

Con la ayuda del mortero, disolvemos bien las tintas de los calamares y las añadimos a la salsa. A continuación, se tritura con la batidora. Vertemos esta salsa en una cazuela baja y añadimos los chipirones. Dejamos cocinar entre 35 y 40 minutos y servimos caliente.

Ingredientes:

De 12 a16 chipirones o calamares pequeños.
Tinta de calamar.
2 cebollas.
5 tomates.
3 dientes de ajo.
Aceite puro de oliva.
Sal.



Escabeches

Ingredientes:

Melva (2 kg).
Ajos (1 cabeza).
Laurel.
Vinagre.
Agua .
Aceite puro de oliva.
Sal.

Preparación:

Limpiamos el pescado y lo preparamos en rodajas de grueso normal. Se sofríen un poco las hojas de laurel y se apartan, se sazona el pescado y se sofríe a fuego medio hasta que se dore, sin quemarse.
Se aparta la sartén del fuego y se agrega el pescado, el laurel, los ajos rallados, vinagre (aprox. 1/2 vaso pequeño), y un vaso grande de agua, sin cubrir totalmente el pescado.
Se tapa la sarten y se deja todo a fuego medio unos 15 minutos, hasta que queden en su aceite.

Nota:
En escabeche se preparan el atún, la caballa, las sardinas y la melva. Pero es la melva uno de los pescados más gustosos que se preparan en escabeche.

Sardinas en escabeche



Fideuá

Preparación:

En una olla se fríe la ñora y se pica en el mortero con los ajos pelados. En la misma olla se fríe el tomate, se echa todo el picado y cuatro o cinco litros de agua. Cuando hierva se echa el pescado, se deja hervir una hora y ya tenemos el caldo.
Preparamos en la paella o sartén el aceite de oliva, se sofríen las gambas y se apartan, se fríe la sepia o el calamar y un tomate maduro, se sofríen unas vueltas los fideos, se les cubre con el caldo, siempre un poco más del doble del volumen de los fideos o el caldo que admitan.
Cuando estén hirviendo se agregan las gambas y las almejas, se dejan reposar diez minutos y listo para comer.

Nota:
Con el mismo caldo se pueden hacer varios tipos de arroz con sepia, con atún o con marisco.

Ingredientes:

-Para 5 personas-
Un kilogramo de morralla de pescado de roca.
Una cabeza de ajos.
Una ñora.
Un tomate maduro.
350 gramos de fideos de fideguá.
1/2 kg. de gambas.
1/2 kg. de almejas.
1/2 kg. de mejillones.
Un calamar o sepia.
Aceite de oliva.
Sal.



Fritura de pescado

Ingredientes:

250 gr. de boquerón.
250 gr. de chipirones.
4 palayas.
250 gr. de salmonete.
250 gr. de pescadilla pequeña.
4 cucharadas de harina especial para fritura.
Aceite de oliva.
Sal.

Preparación:

Limpiar los boquerones, quitar las cabezas y vísceras, lavarlos y dejarlos en un colador para que escurran. Lavar las palayas, los salmonetes y las pescadillas, quitando las vísceras pero dejando las cabezas. Cuando estén bien escurridos, sazonar ligeramente y pasar por harina, sacudiéndolos para quitar el exceso.
Calentar abundante aceite en una sartén y freír el pescado por tandas, para que el aceite no pierda temperatura; freír los boquerones en último lugar. Dejar sobre papel absorbente para quitar el exceso de grasa y servir al momento.
Otra variante la podemos encontrar en los pescados fritos del tipo de la lecha, o de otros pescados de corte, así como las sardinas saladas, o también llamadas de "bota" y muy utilizadas por la zona.



La lecha y las sardinas, aunque con sabores diferentes, las dos pueden ser preparadas con ajos tiernos que realzan su sabor de una manera especial aunque cada plato en su estilo.
En los dos casos, se trata de freír primero los ajos tiernos y a continuación el pescado.
En el caso de la Lecha, la fritura será un poco más lenta ya que el pescado debe ser de corte.
En el caso de las sardinas, también se puede optar por salarlas en casa, para lo cual, prensaremos en una caja de madera mezcladas con sal gorda las sardinas que después de cinco días mínimo, sacaremos, lavaremos y secaremos, arrancaremos la cabeza y las freiremos en el aceite de los ajos tiernos que las acompañarán como plato estrella. Se puede acompañar con un huevo frito en el mismo aceite.

Gallineta al horno con chirlas

Preparación:

La Gallineta es un pescado muy difícil de limpiar por lo peligroso de sus espinas, pero hay que limpiarlo y descamarlo muy bien y con mucho cuidado.

Las colocamos en la fuente de horno y les echamos el caldo de pescado. Si fuera agua, no se la echamos por encima, la añadimos con cuidado por el lado.
Le añadimos el vino blanco y a continuación el aceite.
Le ponemos sal, los ajos cortados, el perejil y lo acompañamos con los tomates y las patatas. Introducimos la fuente en el horno, previamente calentado a temperatura media, durante unos 40 minutos aproximadamente.
A mitad de cocción, damos la vuelta con mucho cuidado y añadimos las almejas. Todo dependerá de lo grande que sea el pescado.
No debe quedar seco.

Ingredientes:

2 gallinetas grandes.
1/2 kg. de almejas chirlas.
2 tomates partidos por la mitad.
4 patatas grandes partidas a gajos.
Aceite de oliva virgen extra.
1Lt. de vino blanco de La Mata.
Caldo de pescado o agua.
1 cabeza de ajos.
Perejil picado.
Sal.





Gallineta frita al ajo arriero

Ingredientes:

2 gallinetas de 1 kg.
Aceite de oliva.
1 Cebolla.
3 ó 4 dientes de ajo.
1 lata de pimientos rojos ó bien 2 pimientos secos puestos a remojo.
Pimentón dulce.

Nota: Se le pueden añadir unas patatas

Preparación:

En una cazuela de barro se pone el aceite a calentar; cuando esta caliente, se echa la cebolla picada muy fina así como los ajos picados también. Se fríen muy despacio y sin que se doren, añadimos el pimiento bien escurrido y dando unas vueltas en la sartén con un poco de aceite. Mezclamos todo y dejamos a fuego lento.

Ponemos aceite en la sartén y freímos los lomos de las gallinetas previamente limpias, descamadas y sin espinas, primero por la parte sin piel y le damos la vuelta y terminamos por la parte de la piel y emplatamos agregando el ajoarriero por encima.



Gambas cocidas

Preparación:

Poner una cazuela con abundante agua y sal gorda a calentar. En un recipiente aparte se echa abundante agua fría y bastante sal gorda, removiendo hasta que se diluya. En ese momento se llena de hielo, de manera que el agua quede muy fría.

Cuando el agua caliente esté borboteando, se echan las gambas, y cuando rompa a hervir de nuevo, se apaga el fuego, para que se hagan al calor, que se filtrará, sin que vuelva a hervir.

Para la gamba blanca, el tiempo será de dos minutos, aproximadamente.

Transcurrido ese tiempo, se extraen y se meten en el agua con sal y rebosante de hielo, lo que provocará que se corte la cocción. Este proceso les dará brillo en el caparazón y endurecerá las carnes.

Nota:
Por este mismo proceso se hierven los langostinos y todo tipo de marisco de cáscara roja, aunque para los de tamaño más grande, debemos dejar hervir al menos tres minutos antes de asustarlo en el agua fría.

Ingredientes:

Gambas blancas del Mediterráneo.
Sal gorda de Torrevieja.



Gambas gratinadas con mantequilla

Ingredientes:

300 gr. de gambas grandes o langostinos.
50 gr. de mantequilla fresca salada.
50 gr. de almendras picadas.
1/2 cucharada de zumo de limón.
10 gr. de mantequilla.
Sal.
Pimienta blanca.

Preparación:

Ablandar la mantequilla salada. Trabajarla en la batidora junto con las almendras, el zumo de limón y un poco de pimienta, hasta lograr una crema uniforme. Colocarla en un recipiente bonito y guardarla en la nevera.
Cortar los crustáceos a lo largo, empezando por la cola. Se quitan con cuidado las tripas (un hilillo marrón). Forrar una sartén o parrilla, con papel de aluminio y untar este con la mantequilla blanda. Los crustáceos se ponen en la parrilla 5 minutos por cada lado y acto seguido se salan. Servir en sendos platos, adornando con la mantequilla de almendras.



Gato con fideos

Preparación:

Primeramente aclararemos que el "Gato" llamado así por la forma alargada de sus ojos, es un tipo de pequeño tiburón que en el mediterráneo alcanza los 60 ó 70 cm., también llamado "Pintarroja" y a veces confundido con la "Musola".
Una vez realizada esta aclaración, podemos comenzar a cocinar.

Limpiamos el gato y lo cortamos a tacos grandes.
A continuación, se sofríe la ñora y se aparta.
Seguidamente se le da una vuelta al pescado en tacos y lo reservamos.
Se sofríe el pimiento cortado a tiras y la alcachofa.
Se hace un sofrito con los ajos la cebolla y el tomate (por este orden).
A continuación se le añade agua e introducimos todos los ingredientes junto con la ñora picada.

Se le da a todo un hervor y a continuación se ponen los fideos y se dejan secos cómo si fuesen fideguá.



Ingredientes:

3 gatos o musolas.
1 ñora.
1 pimiento rojo.
4 alcachofas.
1 tomate.
1 cebolla.
200 grs. de fideos nº 1.
4 ajos.

Gazpacho de mero

Ingredientes:

-Para 6 personas-
1 mero de 2 kilos.
4 cebollas grandes.
1kg. de tomates rallados.
1 kg. de torta de gazpacho.
Nuez moscada.
Orégano.
Sal.
Aceite de oliva virgen.
Azafrán.
2 Lt.de agua.
1 ñora.

Preparación:

Limpiamos bien el pescado y lo cortamos en rodajas de mas de un dedo de gordas, Ponemos el aceite a calentar en la gazpachera junto con la ñora y la reservamos entera, sin picar. En el aceite caliente freímos bien la cabeza del pescado y el resto de las rodajas solo un poco para dejar sabor. Reservamos todo el pescado, pero la cabeza la ponemos a hervir en dos y medio litros de agua. En el mismo aceite echamos la cebolla partida muy fina y a lo largo. Cuando la cebolla esté casi hecha, añadimos los tomates rallados hasta que todo queda bien frito, entonces colamos el caldo y lo incorporamos a la gazpachera con el sofrito y lo dejamos hervir unos siete minutos antes de añadir más ingredientes con el fin de que tanto la cebolla como el tomate queden en su punto, entonces empezamos a añadir nuez moscada suficiente como para que se note el sabor, la ñora en el centro de la gazpachera, el mero frito junto con el aceite que ha quedado en plato y después de cinco minutos de hervor, rectificamos de sal, de azafrán, añadimos la torta a trozos, dejamos hervir diez minutos, espolvoreamos con orégano y dejamos reposar al menos un cuarto de hora.
Podemos acompañarlo con all i oli.
Por la dificultad de encontrar mero de las características descritas, este plato se puede cocinar de la misma manera con rape.





Guiso de mújol

Preparación:

Realizar un sofrito con el ajo cortado a láminas, la cebolla picada, los pimientos verdes a tiras y los tomates pelados y triturados, cuando está todo bien pochado añadimos las patatas cortadas a cubos, salpimentamos e incorporamos una pizca de azafrán.
Rehogar unos minutos y cubrimos con agua. Cuando estén casi tiernas las patatas añadimos el mújol previamente limpio, sazonado y cortado a trozos. Cocemos a fuego lento y tapado unos 8 a 10 minutos más, rectificamos de sal y servimos caliente.

Ingredientes:

1 kg. de mujol.
1 cebolla grande.
4 dientes de ajo.
2 tomates maduros.
4 pimientos pequeños verdes.
1 kg. de patatas.
Sal.
Aceite de oliva virgen.
Pimienta blanca.
Azafrán.





Langosta cocida

Ingredientes:

1 langosta de 1 kg.
Salsa rosa o salsa americana.
Agua de mar.
Sal gorda.
Agua.

Preparación:

La langosta es un marisco muy apreciado y caro, aunque tiene poco que comer. En nuestras costas torrevejenses se ha pescado tradicionalmente. Había algunos pescadores que estaban especializados en la captura de estas preciadas piezas. Actualmente es mas difícil, pero todavía se encuentran algunas, aunque hay que ser un verdadero experto para dar con ellas. Claro que como todo avanza, las podemos encontrar fácilmente en nuestros lugares habituales de compra, aunque básicamente las venden congeladas.
Para su preparación, se requiere hervirla en agua de mar durante solo cinco minutos y enfriarla en agua con abundante sal gorda y mucho hielo para que se enfríe de golpe.
La podemos preparar abriéndola por la mitad y acompañándola de una simple salsa mahonesa o rosa, o bien salsa americana.
Para preparar la salsa rosa, necesitamos mezclar en un bol un poco de mostaza, ketchup y mahonesa, Para preparar la salsa americana, además le añadiremos a la salsa rosa unas gotas de tabasco y una cucharada de whisky.



Melva en escabeche

Preparación:

La melva se parte en rodajas y se ponen en una fuente, procurando que escurra la sangre. Se fríe, no mucho, en la sartén y se echan los granos de pimienta y las hojas de laurel.
En el mortero se pican los ajos pelados y se les añade el vinagre y se agrega todo a la sartén. Se le da cinco minutos a fuego fuerte.
Se tapa y se deja a fuego suave tres o cuatro minutos. Se deja reposar.

Nota: Este escabeche también puede hacerse con caballa, sardinas, atún, etc.

Ingredientes:

Una melva grande.
Aceite de oliva.
2 cabezas de ajos.
Un vaso pequeño de vinagre.
Agua.
Sal.
Unos granos de pimienta negra.
Unas hojas de laurel.





Parrillada de pescado y marisco

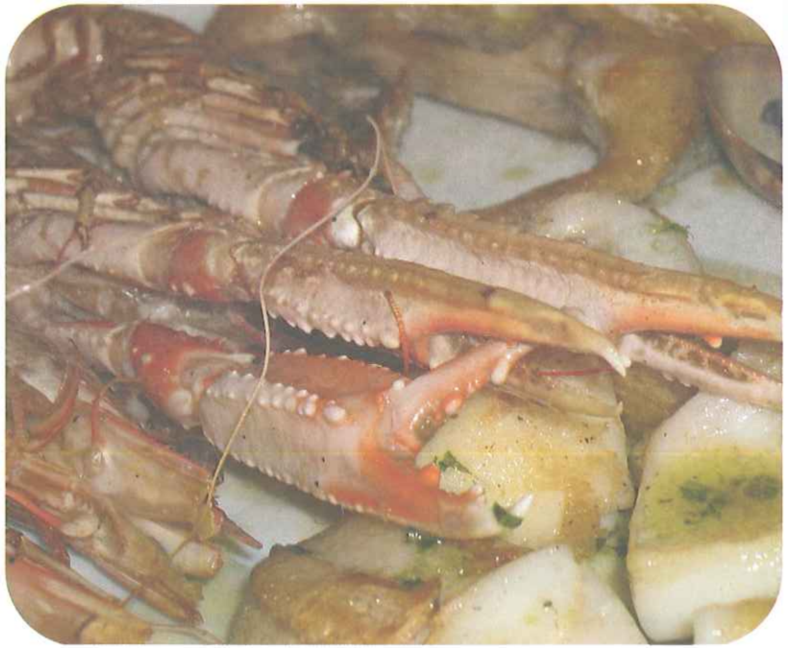
Ingredientes:

100 gr de rape limpio.
100 gr de besugo limpio.
100 gr de lenguado limpio.
100 gr de gamba fresca sin pelar.
100 gr de langostino sin pelar.
100 gr de calamar.
100 gr de almejas.
100 gr de mejillones.
2 limones.
Sal.
Perejil picado.
Aceite de oliva virgen extra.
Ajos.

Preparación:

Sazonar y hacer todo a la plancha. Para hacer la salsa verde, ponemos el ajo y la sal en un mortero y lo machacamos junto con el perejil sin que llegue a ligar. Añadir el aceite y terminar con el zumo de limón.
En una fuente de porcelana o loza disponer los pescados y decorar con limón y alguna ramita verde.

La salsa verde se sirve aparte en una salsera.



Pescado a la plancha

Preparación:

Se lava bien el pescado y se seca, se le echa la sal a la plancha y cuando esté bien caliente, ponemos el pescado por ambos lados hasta que veamos que se despega con facilidad, este será el momento en que esté cocinado.
Sacar de la plancha, colocar en el plato que lo servimos y acompañar con unos cortes de limón.

Nota: Son muchos los pescados que podemos cocinar a la plancha, destacamos los más utilizados en nuestras costas, como el: mabre, dorada, lecha, besugo, pajel o bien el jurel, aquí llamado sorel, pescado muy apreciado por esta zona sobre todo en su época en que se dice que es blanco, porque tiene menos del 5% de grasa. Como estrella, la sardina y los salmonetes, especialmente los de roca.

Ingredientes:

2 cucharadas de aceite de oliva virgen.
1 pescado fresco de ración.
Sal al gusto.
1/2 limón o jugo de limón.
Perejil picado para decorar.





Pescado a la sal

Ingredientes:

Un pescado, que puede ser: dorada, lubina...
Debe pesar cerca de 1 kg. y se utiliza 1 kg. de sal.

Preparación:

Se calienta el horno 15 minutos a 150º aprox.
Cubrimos la bandeja del horno con sal y humedecemos con unas gotas de agua. Ponemos encima el pescado lavándolo bien pero sin quitarle la tripa ni las escamas, para que no le entre la sal por dentro.
Cubrimos todo muy bien con sal y lo metemos al horno durante 30 ó 40 minutos máximo.
Lo sacamos del horno, lo cubrimos con un paño húmedo y con unos golpes de cucharón, rompemos la costra de sal. Sacamos los lomos al pescado, y ya está listo para servir.
Hay que comerlo inmediatamente después de sacarlo del horno, porque si lo dejamos reposar se secaría.
Podemos acompañar este plato con ensalada, pan, ali-oli, y patatas cocidas.



Pescado "chapao"

Preparación:

Preparamos el pescado limpiándolo y abriéndolo por la mitad. Lo ponemos en agua y sal aproximadamente durante 3 horas, la cantidad de agua y sal depende del peso del pescado. A continuación se deja secar al aire unos 2 ó 3 días y luego se asa.

Ingredientes:

Para esta receta se utiliza normalmente este tipo de pescado:
Sorel, caballa, mújol o bacoreta.
Agua.
Sal.



Pescado frito con tomate

Preparación:

Se sofríe el pescado (previamente limpio) y se aparta.
Se sofríen los ñoros y cuando estén a medio hacer, se añade el tomate rallado y se termina de cocinar todo junto.
Se coloca el pescado en la bandeja para servirlo y cuando esté el sofrito se agrega por encima, el tomate y los pimientos, al pescado.

Ingredientes:

Se pueden utilizar varias clases de pescado:
Mabres, caballas, soreles...
Pimientos bola (ñoros).
Tomates rojos maduros.

Rajá al pimentón

Ingredientes:

1 rajá de dos kilos limpia.
6 patatas grandes hervidas y calientes.
Pimentón.
Aceite de oliva virgen extra.
Sal gorda.

Preparación:

Ponemos agua a hervir con sal y cuando entre en ebullición, echamos la rajá y la tenemos hirviendo unos 7 minutos hasta que esté cocida pero firme.
Preparamos en una fuente una base con las patatas cortadas en rodajas gruesas, extraemos los lomos a la rajá y los acostamos sobre el lecho de patatas, mezclamos en un cuenco, abundante aceite de oliva virgen extra y pimentón dulce y regamos el pescado y las patatas con la mezcla y le ponemos sal gorda.



Salazón casero de bonito

Ingredientes:

1 o más bonitos.

Preparación:

En Torrevieja es conocido por todos el salazón del pescado, la conservación del pescado tratándolo con sal.

Lo vamos a hacer de forma casera pero efectiva y natural. Debemos de preparar un recipiente de madera, acorde a la cantidad de bonitos que queramos salar. Una vez desviscerados los peces, solamente tenemos que dejar carne y espina dorsal, debemos de eliminar agallas, ojos y lógicamente todo el aparato digestivo. Ponemos una capa de sal de por lo menos 1 cm. en el fondo del recipiente donde vamos a salar los pescados, a continuación ponemos una tanda de bonitos boca abajo y cubrimos con otra capa de sal del mismo espesor, así sucesivamente hasta poner en el recipiente todo el pescado, luego cubrir la parte de arriba con sal también, a continuación tapamos el recipiente con una tapa mas pequeña de forma que cuando le pongamos peso arriba la tapa se pueda deslizar hacia el fondo del recipiente por la acción del peso. Una vez tengamos todo esto ponemos un peso encima de la tapa del recipiente y esperamos cinco días Una vez transcurrido el tiempo reglamentario, sacamos el pescado que ya está salado y sin liquido, entonces lo lavamos con agua y vinagre 90% agua y 10% vinagre, esta mezcla además de quitar la sal sobrante lo preserva de la mosca.
Una vez lavado el salazón, solo queda orearlos colgados a la sombra, transcurridos unos días, dependiendo de la temperatura podemos empezar a consumir esta exquisitez como aperitivo.
Con el paso del tiempo la piezas saladas se empiezan a endurecer, entonces es el momento de cortarlas en trozos pequeños e introducirlas en aceite de oliva para su conservación.



Sardinas en aceite

Ingredientes:

1 k. de sardina ó caballa.
1/2 Lt. de aceite de oliva.
Pimienta negra en grano.
Clavo.
7 u 8 hojas de laurel.
4 ó 5 dientes de ajo.
Pimentón rojo dulce.
Agua.
Sal.

Preparación:

Se limpia muy bien el pescado, quitándole la cabeza y la tripa y se lava.
En una cazuela se ponen, si es sardina, la sardina entera, y si es caballa se corta a rodajas gruesas, sazonando el pescado un poco.
Por encima del pescado, todo en crudo, se echan el resto de ingredientes, los ajos (sin piel, cortados gordos), la pimienta (a gusto), las hojas de laurel, el clavo, y 1/2 Lt. de aceite de oliva.
Se cubre todo con agua y a fuego lento se deja hervir aproximadamente 1 hora hasta que quede en su aceite.



Sardinas saladas

Preparación:

Se envuelven las sardinas en un paño ó en papel de cocina, y con la mano de mortero se aprietan suavemente para que pierdan un poco la sangre.
Se cubre la base de un recipiente con sal y se ponen encima las sardinas, cubriéndolas bien con sal, repitiendo este proceso tantas veces sea necesario, manteniéndose con la sal 24 hrs. Pasado este tiempo se sacan y se sacuden suavemente para quitarles la sal, y se reservan. Se quitan las semillas de las ñoras y se limpian bien, y se sofríen con el aceite no muy caliente y a fuego medio para que no se quemen y queden doradas apartándolas posteriormente. Se sofríen las sardinas a fuego medio hasta que se doren y se apartan, y en ese mismo aceite se fríen los ajos tiernos sin quemarlos.
Finalmente se sirven las sardinas con los ajos tiernos y las ñoras por encima y un poco de aceite del sofrito. Se puede acompañar con un huevo, frito en el mismo aceite.

Ingredientes:

1/2 kg. de sardina.
Sal gruesa.
4 ñoras secas.
2 manojos de ajos tiernos.





Sepia en blanco

Ingredientes:

1 sepia grande.
4 trozos de patata por persona.
1 cabeza de ajos.
3 hojas de laurel.
1/2 vaso de vino tinto
1/2 vaso de los de agua de aceite de oliva.
6 bolas de pimienta en grano.

Preparación:

Se limpia bien la sepia y se trocea en trozos generosos. Se parte a trozos la cebolla y las patatas. Todo esto se dispone en una olla junto con la cabeza de ajos, el laurel, aceite, vino y sal.
Se cubre con agua, sin pasarnos porque la sepia soltará mucha agua, y lo dejamos media hora en la olla a presión. Se destapa y si se nota que está muy caldoso se le deja consumir un poco mas.
En este guiso todos los ingredientes se ponen en crudo.





Sopa de rape

Preparación:

Calentamos aceite en la cazuela y sofreímos los ajos y el apio cortado a trocitos, y en ese mismo aceite, añadimos agua, añadimos un poco de sal y hervimos el rape unos diez minutos.
Aparte, volvemos a echar aceite en otra cazuela y sofreímos la cebolla rallada casi líquida y el tomate, colamos el caldo del rape y lo incorporamos a este preparado y lo dejamos unos veinte minutos hirviendo, hasta que el caldo resultante, sea el que realmente necesitamos para hacer la sopa para 4 personas. Mientras, el rape lo desmigamos para incorporarlo a la sopa sin espinas. Rectificamos de sal, añadimos el azafrán de hebra previamente calentado y los fideos, en cinco minutos los fideos estarán en su punto.

Ingredientes:

2 dientes de ajo.
Tres ramas de apio.
1 rape de 1'5 a 2 kg.
2 cebollas grandes.
2 tomates grandes, maduros y rallados.
Fideos finos.
Azafrán de hebra.
Aceite de oliva.
Sal.







Carnes y Guisos tradicionales

Albóndigas de bacalao

Preparación:

De las albóndigas: Desmigar la miga de pan y salpicarle un poco de agua con los dedos. Desmigar el bacalao, picar el tocino y añadirlo. Incorporar la raspadura de limón, los ajos majados, los piñones, el perejil y los huevos. Tener en cuenta la sal del bacalao a la hora de salpimentar. Amasar bien, y hacer albóndigas del tamaño de una pelota de ping-pong (al cocer aumentarán un poco) enharinarlas, freirlas y reservar.

Del guiso: Asar los pimientos, dejarlos enfriar y pelarlos reservando el jugo que desprenderán.
En una cazuela poner los 50 cc. de aceite y hacer un sofrito con la cebolla, el tomate (con la cucharada de azúcar), el azafrán y un majado de cominos y ajos. Añadir el colorante artificial y agua. Cuando rompa a hervir poner los guisantes, los pimientos y el jugo de estos. Cuando haya hervido unos minutos incorporar las patatas chascadas y las albóndigas. Deberá cocer todo junto aproximadamente 1/2 hora.



Ingredientes:

Para las albóndigas:
600 gr. de bacalao (limpio y remojado.
400 gr. de miga de pan (del día anterior).
2 dientes de ajo.
30 gr. de piñones.
Perejil (a gusto).
Raspadura de limón.
3 huevos.
100 gr. de tocino (solo grasa).
Harina (para enharinar).
1/2 Lt. de aceite de oliva (para freír).
Sal y pimienta.

Para el guiso:
500 gr de patatas.
250 gr. de pimientos.
200 gr. de cebolla.
100 gr. de guisantes.
1 tomate.
1 cucharada de azúcar.
1 cucharada de comino en grano.
2 dientes de ajos.
0,20 gr. de azafrán.
1 papeleta de colorante artificial.
50 cc. de aceite de oliva virgen extra.

Alcachofas al vino de La Mata

Preparación:

Las alcachofas se limpian.
En las partes cortadas se les restriega limón para que no ennegrezcan, o bien se van poniendo en un bol con agua y vinagre.
Los huevos se cuecen.
En una olla se pone el vino, el aceite, 2 cucharaditas de pan rallado, el vinagre, el colorante, sal, pimienta.
Cuando empiece a hervir se ponen las alcachofas.
Se dejan cocer tapadas a fuego medio .
Casi a final de la cocción se le añade las yemas de huevo machacadas en un mortero y disueltas con un poco de la salsa.
Se prueba de sal y también de vinagre, y rectificamos si hace falta.
Las claras de huevo se las picamos y también las incorporamos.
Dejamos hervir un ratito, con la olla destapada hasta lograr la salsa a nuestro gusto de espesor.

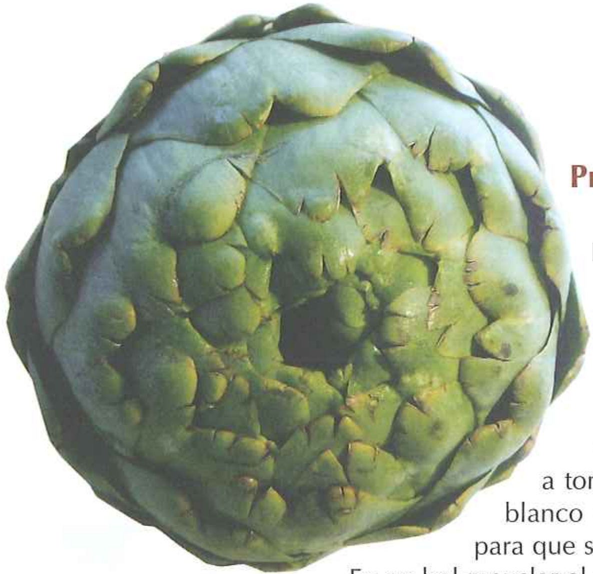


Ingredientes:

1 kilo de alcachofas.
1 litro de vino blanco de La Mata.
1/4 Lt. de aceite de oliva (vaso de los del agua).
Un buen chorro de vinagre.
3 huevos cocidos.
Colorante, pimienta, sal y 2 cucharaditas de pan rallado.



Alcachofas guisadas con habas, guisantes y patatas



Preparación:

Lavar las alcachofas y quitarles las hojas exteriores más duras. Cortar los tallos y pelarlos. Rociar todo con limón para que no oscurezcan. En una cazuela, colocar el aceite y sofreir la cebolla y los dientes de ajo bien picados. Cuando empiece a tomar color, agregar la copita de vino blanco y dejar que hierva unos minutos para que se evapore el alcohol.
En un bol mezclar el pan rallado con el perejil, la sal y la pimienta. Rellenar con este preparado las alcachofas. Cuando estén todas rellenas, acomodarlas en la cazuela junto con los tallos troceados. Incorporar también los guisantes, las habas y las patatas troceadas (antes de terminar de cortar los dados de patata con el cuchillo, romperlos tirando con las manos. De esta forma conseguiremos que la patata suelte su fécula y espese mejor el caldo). Una vez agregadas las verduras, cubrirlas con agua y dejar cocer el conjunto aproximadamente una hora a fuego lento.



Ingredientes:

1 kg. de alcachofas.
1/2 kg. de guisantes.
1/4 kg. de habas frescas.
1 cebolla.
2 patatas medianas.
1 copita de vino blanco de La Mata.
1 vaso de aceite de oliva.
4-5 dientes de ajo.
Perejil picado.
1 cucharada sopera de pan rallado.
Agua, sal y pimienta molida.

Almejas con fideos

Preparación:

En una sartén apropiada, ponemos el aceite y lo acercamos al fuego. Cuando esté caliente, añadimos el ajo picado para que se dore ligeramente. Al mismo tiempo, añadimos los champiñones y el azafrán. Después, rehogamos los fideos, y le incorporamos el resto de verduras y el vino blanco. Una vez pochados, añadimos las almejas (previamente bien lavadas) y mojamos todo con el caldo de pescado, dejándolo cocer hasta que las almejas comiencen a abrirse. Una vez abiertas, las vamos colocando en el plato de presentación. Comprobamos el punto de cocción de los fideos y los colocamos junto con las almejas, añadiendo el caldo bien caliente.

Presentación:
Se puede decorar el plato con un poco cebollino picado

Ingredientes:

12 almejas de buen tamaño.
1 taza de caldo de pescado.
15 grs. fideos finos.
4 hebras de azafrán.
1 cucharada de vino blanco de La Mata.
Aceite de oliva virgen.
Zanahoria cocida en dados.
Habas repeladas.
Champiñones.
1 ajo fresco picadito.
Perejil picado.





Asadura frita

Preparación:

Troceamos el corazón y la asadura, pelamos las patatas y las cortamos a cuadritos gordos.
Calentamos aceite en una sartén, echamos los ajos y freímos la asadura y el corazón. Cuando está bien hecha, la reservamos y ponemos las patatas en el mismo aceite, cuando se han terminado de freír, añadimos de nuevo la asadura y revolvemos bien antes de sacar del fuego.

Ingredientes:

1 asadura de cordero.
1 corazón de cordero.
4 ajos.
1 kg. de patatas.
Aceite.
Sal.





Caldo "colorao"

Preparación:

Poner a cocer en crudo todos los ingredientes excepto los cominos y el ajo. Calcular el agua de cubrir en función del método de cocción que elijamos, 30 min. para olla tradicional.
Durante la cocción ir majando en el mortero los cominos en grano con sal gorda, y cuando estos estén bien pulverizados añadir los ajos crudos y majar también. Añadir al guiso y dejar hervir todo junto otros 5 o 10 minutos.
Se sirve triturado o pasado por pasapuré.
El motivo del tomate enlatado, es que este eleva el color rojo del caldo. También se puede sustituir por unos cuantos tomates secos al sol.

Ingredientes:

1/2 kg. de patatas.
300 gr. de cebolla.
300 gr. de tomates muy maduros.
500 gr. de tomate al natural en conserva.
2 ñoras.
1 guindilla.
Cominos en grano.
Pimienta recién molida.
2 ajos.
20 gr. de azúcar.
Sal gorda.
100 cc. de aceite de oliva virgen extra.

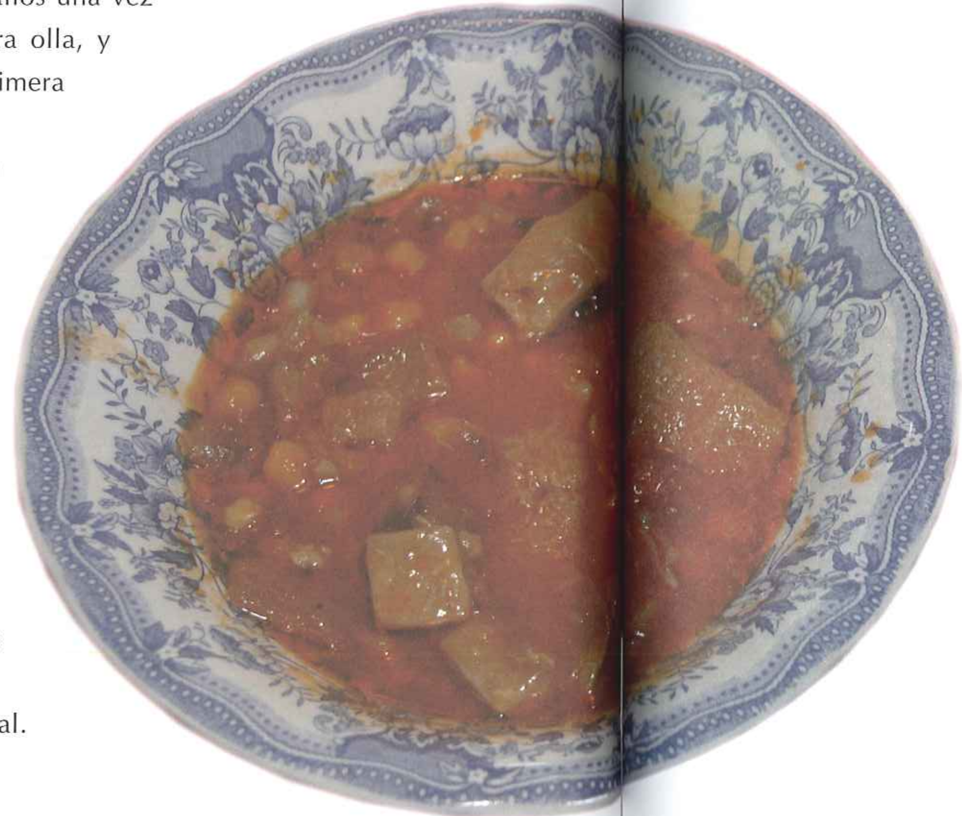


Callos con garbanzos

Preparación:



Poner una olla con agua a hervir, en la que echaremos los garbanzos una vez esté el agua hirviendo, y en la que se cocerá la totalidad del guiso.
Por otra parte poner otra olla con los callos, que sólo tendrá la finalidad de que las tripas den un primer hervor, en un agua que luego tiraremos.
En la olla con los garbanzos iremos añadiendo las manos de cerdo bien limpias, el chorizo, la morcilla y el laurel. También añadiremos los callos una vez hayan hervido unos minutos en la otra olla, y hayamos desechado el agua de esa primera cocción.
Una vez cociendo todo lo anterior, en un mortero iremos majando todas las especias excepto la hierbabuena. El pimentón se puede incluir en esta mezcla, o bien freír ligeramente en un poquito de aceite de oliva antes de incorporar. Al final añadir la hierbabuena. Si es fresca, hacer un atadillo que luego retiraremos. Y picar una pequeña porción como si fuera perejil. Si es seca romperla con las palmas de las manos cuidando de que no caigan palitos.
Coceremos aprox. 2h. en olla tradicional.



Acabado y presentación:

Antes de dar por terminado el guiso, sacaremos las manos de cerdo y las deshuesaremos volviendo a incorporar su carne al guiso.
La textura del caldo deber ser gelatinosa y densa, si hubiese quedado más líquido de los deseado lo dejaremos cocer un rato sin tapa para que reduzca.

Ingredientes:

Para 8 personas

1 Kg. de callos limpios.
2 piezas de manos de cerdo.
200 gr. de chorizo.
200 gr. de morcilla (butifarra negra).
250 gr. de garbanzos.
3 guindillas.
1 cúrcuma.
1 clavo.
1 comino en grano.
1 manojo de hierbabuena.
1 papeleta de colorante artificial.



Cocido con pelotas



Para las pelotas

Preparación:

Desmigar el pan del día anterior con la mano y mezclar con la sangre hasta que todo quede del mismo color. Añadir todo el picado, que se puede elegir entre picarlo en la carnicería o trocearlo en casa, aunque resulta muy laborioso.
Vamos mezclando muy bien y amasando la carne con el pan y poco a poco le incorporamos los ajos partidos a trocitos, la pimienta, el perejil bien picado, una pizca de clavo picado y los dos huevos, junto con los piñones y la sal.
Amasamos bien con la mano.
Después de bien amasado haremos las pelotas del tamaño de una pelota de tenis o quizá un poco menor, ya que al hervir aumentan su tamaño.

Ingredientes:

-Para 6 personas-

200 gr. de ternera.
200 gr. de pechuga de pavo.
200 gr. de pechuga de pollo.
200 gr. de magro de cerdo.
200gr. de tocino.
1 blanco.
-Todo ello picado-

150 gr. de sangre de ave.
2 huevos.
1 pan de kilo (del día anterior).
20 gr. de piñones.
1 manojo de perejil picado.
2 dientes de ajo picado.
Sal.
Pimienta.



Para el cocido



Ingredientes:

300 gr. de garbanzos.
300 gr. de ternera (de codillo).
1/2 pavo negro.
1 trozo de gallina.
La pata del pavo bien limpia.
Hígado y molleja del pavo.
300 gr. de cerdo.
1 hueso de tuétano.
6 patatas pequeñas.
1 nabo.
1 chirivía.
3 zanahorias.
2 ramas de cardo.
3 ramas de apio.
2 papeletas de colorante.
Sal (al gusto).

Preparación:

El día antes se ponen los garbanzos a remojar.
Poner agua al fuego, y cuando esté hirviendo echar los garbanzos y mientras, vamos limpiando la carne cuidadosamente para que no le quede ni un solo rastro de plumas y la vamos incorporando al cocido.
La pata del pavo la tenemos que quemar a fuego vivo para quitarle toda la piel escamosa que tiene y le cortamos las uñas, la lavamos en el chorro de agua y la echamos a hervir. Cuando ya tengamos toda la carne, lavaremos y cortaremos el nabo, la chirivía, el apio y el cardo, azafrán y sal. Y lo dejaremos hervir muy despacio por lo menos dos horas.
Las patatas y las pelotas las incorporaremos al final y solo tendrán que hervir una media hora.

Acabado y Presentación:

Se suelen servir como primer plato, las pelotas con un poco de caldo (ofreciendo junto, un corte de limón, porque es habitual exprimirle unas gotas). El cocido, si se sirve en fuente al centro, se separará en dos, por una parte la fuente con las carnes y en otra fuente los garbanzos con las verduras.
Si se sirve emplatado se procurará que cada plato contenga un poco de todo.



Cocido frito

Preparación:

Se chafan los ajos con su piel y se sofríen. Aprovechamos las sobras del cocido sacando las mollas a toda la carne, la patata y los garbanzos, lo partimos todo en trozos pequeños, y junto con los ajos se sofríe todo hasta que se quede dorado. Se sirve en una fuete, evitando al máximo el aceite.

Ingredientes:

Patatas, garbanzos, carne (sobrantes del cocido).
Aceite (1 vaso pequeño).
Ajos (1/2 cabeza).

Croquetas de cocido



Ingredientes:

Carne, patata, garbanzos (sobrantes del cocido).
Ajos.
Perejil.
Piñones.
Huevo.
Pan rallado.
Nuez moscada.
Pimienta negra molida.
Leche.
Harina Express.

Preparación:

Se desmenuza la carne sobrante del cocido, la patata y los garbanzos y se sofríe todo en una sartén, añadiéndole ajos cortados muy finos, perejil, piñones. Se agrega un poco de leche, pimienta negra molida, nuez moscada, sal y harina express para que ligue todo bien y se le va dando forma de croquetas.
Se pasan por huevo y pan rallado y se sofríen

Cucorrones

Preparación:

Se pone en una olla el aceite y se fríe la ñora. Se aparta y se deja enfriar en el mortero con la sal. En ese mismo aceite se sofríe la cebolla picada.

Cuando la cebolla esté dorada, se le añaden los garbanzos, que previamente estarán puestos en remojo la noche anterior, junto con los cucorrones, las pencas, el nabo, y la ñora finamente picada. Así como un buen pellizco de hierbabuena. Se cubren de agua y se tienen 45 minutos en la olla a presión.

Las pencas son los tallos de las bleas (acelgas).

Actualmente se venden en conserva ya hervidas.

Ingredientes:

1 ñora.
1 nabo.
200 gr. de cucorrones.
1 cebolla mediana.
180 cc. de aceite de oliva.
Hierbabuena
300 gr. de garbanzos.
Pencas.



Estofado de pulpo

Preparación:

Una vez descongelado el pulpo, limpiarlo si no lo estaba ya, y lavarlo bien frotándolo con sal gorda para quitarle la baba que todavía pudiese tener. Cortarlo al gusto, aunque es aconsejable en trozos de unos 6 cm. Reservar.
Pelar las patatas y chascarlas. Poner en la olla el aceite y cuando tenga la temperatura adecuada (bien caliente, pero sin humear), echar la cebolla cortada, las patatas, el laurel y los ajos sin pelar y con un corte longitudinal. Salpimentar (con la pimienta recién molida).
Cuando las patatas estén doradas añadir el pulpo, y la pimienta en grano. Cuando el pulpo se encoja un poco echar el vino y cubrir.
Dejar hervir en olla tradicional unos 40 min.

Ingredientes:

1 Kg. de pulpo (congelado).
1 Kg. de patatas.
1 Kg. cebollas.
2 hojas de laurel.
1 cucharada de pimienta en grano.
Pimienta recién molida (a discrección).
250 cc. de vino tinto.
250 cc. de aceite de oliva virgen extra.





Estofado de ternera

Preparación:

Poner el aceite a calentar en la olla donde vamos a hacer el guiso. Cortar la ternera en dados de aproximadamente 4 cms.
Con el aceite bien caliente dorar la carne, y en ese momento dorar la cebolla, el ajo asado (directamente al fuego) y las especias.
Poner las patatas, el vino, y si no quedara la carne cubierta, completar con agua, hasta que cubra y un poco más. Siempre teniendo en cuenta el método de cocción que vamos a utilizar, cocemos hora y media en olla tradicional.

NOTA: Se le puede añadir una onza de chocolate que tendrá principalmentecuatro objetivos: contrarrestar la acidez del vino, oscurecer la salsa, aromatizar y espesar el guiso.

Ingredientes:

1 kg. de ternera de codillo.
400 gr. de cebolla.
Patatas.
1 ajo.
2 hojas de laurel.
4 clavos.
1 cucharada de pimienta en grano.
1 pizca de nuez moscada molida.
250 cc de vino tinto.
100 cc de aceite de oliva virgen.



Fideos con conejo

Ingredientes:

1 conejo.
150 g. de fideos.
1 tomate.
1 ajo.
Perejil, azafrán, sal y pimienta.
Aceite de oliva virgen.

Preparación:

Trocear en trozos pequeños y sofreír con el tomate hasta que esté dorado, reservar el hígado y los riñones.

Añadir el agua y cocer durante 30 minutos.

En un mortero machacar el hígado, los riñones, el ajo y el perejil.

Añadir a la olla y cocer otros 10 minutos.

Por último, poner el azafrán, la sal y los fideos, continuar en el fuego otros 4 minutos mas y servir.





Gachasmigas

Preparación:

En una sartén se rehoga la cebolla cortada en rodajas finas, cuando está blanda se añaden el tocino y el chorizo cortados a trozos. En un bol se mezclan harina y agua hasta formar una masa ligera, y se sazona a gusto. Se añaden las gachas a la sartén junto con la cebolla, el tocino y el chorizo y se rehoga todo unos 10 minutos a fuego lento, a continuación se sube el fuego y se va moviendo toda la mezcla hasta que la miga quede suelta unos 20 minutos.

Se fríe un huevo ó dos por comensal y se sirven encima de las migas. Antiguamente las migas también se han comido mezcladas con uvas.

Ingredientes:

Aceite de oliva virgen.
1 cebolla gorda.
50 gr. de tocino en lonchas.
1 chorizo de jabugo.
1/2 kg.de harina de trigo.
De 4 a 8 huevos.
Sal.





Gazpacho de conejo

Preparación:

Troceamos el conejo. Ponemos el aceite a calentar en la gazpachera junto con la ñora y la reservamos entera, sin picar.
En el aceite caliente freímos bien el conejo; el hígado, lo sacamos cuando esté hecho. En el mismo aceite echamos la cebolla partida muy fina y a lo largo. Cuando la cebolla esté casi hecha, añadimos los tomates rallados hasta que todo queda bien frito, añadimos el agua y lo dejamos hervir unos diez minutos antes de añadir más ingredientes con el fin de que tanto la cebolla como el tomate queden en su punto.
Entonces empezamos a añadir el conejo, el hígado lo habremos machacado con sal en el mortero, nuez moscada suficiente como para que se note el sabor, la ñora en el centro de la gazpachera. Rectificamos de sal, de azafrán, añadimos la torta a trozos, dejamos hervir diez minutos, espolvoreamos con tomillo y dejamos reposar al menos un cuarto de hora. Podemos acompañarlo con all i oli.

Ingredientes:

-Para 8 personas-

2 conejos troceados
4 cebollas grandes
1 kg, de tomates rallados
1 kg. de torta de gazpacho
Nuez moscada
Tomillo
Sal
Aceite
Azafrán
2 Lt. Agua
1 ñora



Guisado de bacalao



Ingredientes:

1/2 kg. de patatas.
300 gr. de bacalao desalado.
1 cebolla dura mediana.
2 tomates medianos.
1 alcachofa.
1/2 kg. de guisantes.
2 longanizas rojas.
2 huevos.
Harina.
2 rodajas finas de pan duro.
50 gr. de almendra cruda.
2 ajos.
2 sobres de azafrán.
Aceite, sal, agua, pimienta, perejil.
25 gr. de piñones.

Preparación:

Se cubre el fondo de la olla con aceite, y cuando se calienta se sofríen las almendras y el pan hasta que se doren, se apartan y se reservan en un mortero hasta que enfríen. Se hierven dos huevos hasta que queden duros y se reservan. Se reboza el bacalao en harina fina y se sacude para que coja la justa, sofriéndolo hasta que se dore y se reserva.
Se corta la patata a trozos pequeños y se sofríen hasta que se dore un poco y se aparta. Se sofríen y se apartan por separado la longaniza a trozos, la alcachofa, en trozos medianos, la cebolla rallada, los guisantes y cuando estén a medio hacer se agrega el tomate rallado. Cuando esté hecho el tomate se añaden a la olla el resto de los ingredientes que se han sofrito previamente. En el mortero se pican el pan, la almendra, ajos y perejil, agregándole agua para que se mezcle todo bien y se vierte toda la mezcla a la olla. Se parte el huevo a rodajas gordas y se ponen por encima agregándole un poco de nuez moscada, pimienta, piñones, azafrán y agua sin cubrir las patatas. Se deja todo a fuego fuerte y cuando empieza a hervir se deja a fuego lento unos 15 ó 20 minutos, quedando una salsa en su jugo.





Guisado de caracoles

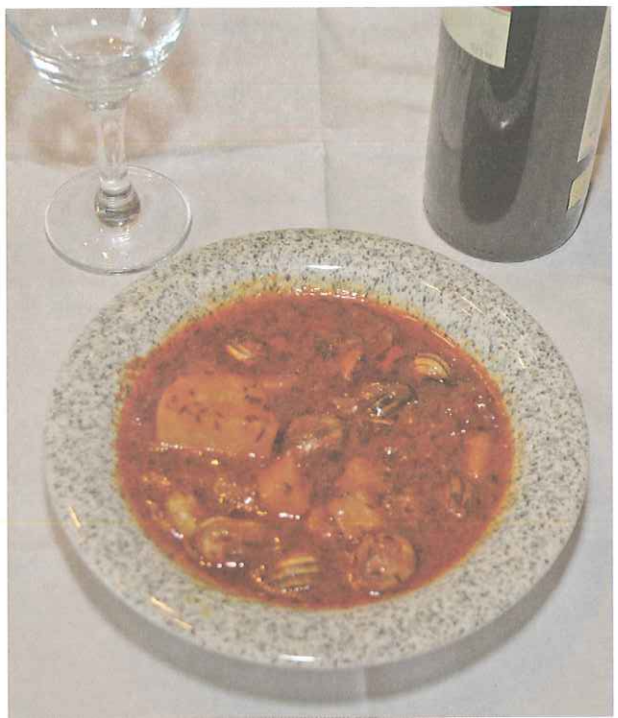
Preparación:

Se lavan bien los caracoles y se escurren, se coloca un recipiente y con abundante sal en las manos se les frota repetidas veces y se enjuagan con agua. Este proceso se repite hasta que pierdan al máximo la baba que irá cayendo en el recipiente. Se enjuagan bien por última vez y en la olla donde se van a cocinar se cubren con agua, humedeciendo los bordes de la misma e impregnándolos de sal para que no se salgan los caracoles. Se sacan al sol hasta que todas las mollas estén fuera, y en ese momento se dejan a fuego lento hasta que se mueran (aprox. 5 minutos).

A continuación se van añadiendo en crudo todos los ingredientes lavados y enteros. El tomate (con la piel), la cebolla, la ñora (sin las semillas), el aceite, la sal , el azafrán y las patatas cortadas introduciendo un poco el cuchillo y cortando a repelón para que dejen bien su jugo. Una vez estén todos los ingredientes si el agua nos los cubre bien del todo se agrega un poco más. Se cierra la olla y se deja hervir unos 15 minutos, se destapa y en un mortero se pican bien los cominos, se saca la ñora de la olla y se pica ,se sacan la cebolla y el tomate (se le quita la piel) y se pica bien todo junto. Este picado se agrega a la olla y se deja unos 20 minutos, debiendo quedar un caldo reducido y consistente.

Ingredientes:

1/2 kg. de caracoles serranas ó similar.
8 patatas medianas.
1 cebolla gorda.
2 tomates rojos gordos.
1 ñora.
2 vasos pequeños de aceite de oliva.
Cominos (a gusto).
Azafrán de hebra o condimento.
Agua.
Sal.



Guisado de musola



Preparación:

Limpiar el pescado quitándole la piel y partiéndolo en rodajas. En una cazuela se pone todo en crudo, la cebolla y el tomate rallado, los ajos cortados en láminas finas, el perejil, la sal, aceite, piñones y las patatas cortadas de forma peculiar para que dejen bien su jugo, esto es metiendo un poco el cuchillo y tirando para romperlas. Se deja todo hervir el tiempo justo ya que la musola tiene la molla muy blanda y no necesita mucha cocción, unos 20 minutos a fuego fuerte hasta que empiece a hervir y terminando a fuego medio hasta que quede un caldo espeso.

Ingredientes:

1 kg. de musola.
Tomates maduros (2 ó 3).
Aceite (1 vaso y medio pequeño).
Ajos (1/2 cabeza).
Perejil (1 rama).
Piñones (50 gr.).
Patatas (8 medianas).
1 Cebolla pequeña.
Sal.
Azafrán de hebra ó colorante.



Guisado de pollo con albóndigas

Preparación:

De las albóndigas:



Ponemos la carne picada en un bol. Añadimos sal, perejil picado, piñones, una pizca de pimienta y otra pizca de nuez moscada recién molida.
También pondremos dos huevos y el pan previamente remojado y muy escurrido.
Amasamos todo hasta que esté bien unido y hacemos albóndigas del tamaño de una nuez.

Del guisado:
Troceamos el pollo y freímos en una sartén con abundante aceite, hasta que esté bien dorado y retirar.
Añadimos la cebolla tierna picada muy fina y el tomate rallado y rehogamos.
En una cazuela ponemos agua a calentar y seguidamente incorporamos el pollo y el sofrito.
Se trocea el apio y se añade al guiso. También los guisantes y las patatas troceadas.
Por último ponemos las albóndigas encima del guiso anterior.
En un mortero machacamos las almendras fritas, los ajos asados y el perejil. Incorporamos a la cazuela, probamos de sal y dejamos guisar a fuego lento.



Ingredientes:

Para el guisado:
1 Pollo de corral de 2,5 kgs.
8 Patatas.
1 hoja de apio.
Tomate natural y cebollita tierna.
100 grs. de guisantes.
Aceite, sal y azafrán.
Almendras y ajos.

Para las albóndigas:
400 grs. de carne picada de pollo y cerdo.
Piñones, pimienta, nuez moscada y sal.
Huevo, pan y perejil.

Guisado de primavera

Preparación:

Se sofríe bien el cabrito con unos dientes de ajo machacados sin pelar. Cuando está bien frito se le añaden las verduras, menos la cebolla. A continuación se le añaden las cebollas cortadas longitudinalmente y se fríen. Cuando esté bien sofrita se le añade el tomate rayado y se sofríe. A continuación añadimos agua a la olla hasta pasar un dedo y se le añaden las peras y la nuez moscada. Aproximadamente le damos media hora de coción y se deja espesar un poco.

Ingredientes:

200 grs. de aceite.
200 grs. de judias verdes.
2 peras de agua.
1 rama de apio.
3 zanahorias.
2 cebollas tiernas.
3 tomates maduros.
1/2 Kg. de cabrito o costillas de cordero tierno.
1/2 Kg. de patatas hechas dados.
4 dientes de ajo.



Guisado de torticas

Preparación:

Se pone a remojo el bacalao el día antes para desalarlo, cambiando varias veces el agua para que desale bien, o también se puede comprar bacalao desalado. En una olla se van sofriendo y apartando los siguientes ingredientes. bacalao, alcachofas, guisantes, patatas a tacos y junto con las patatas el tomate, cuando este el tomate sofrito se agregan los demás ingredientes.

Se pone pan a remojo con leche, pimienta negra en polvo, clavillo, nuez moscada, sal y huevo. Con todo bien mezclado se hacen tortas y se frien. Las tortas se introducen en la olla con mucho cuidado sobre las verduras y se deja todo unos 15 minutos a fuego lento con la olla a medio tapar.

Ingredientes:

Alcachofas.
Guisantes.
Tomates.
Patatas.
Bacalao a trozos.
1 huevo.
Un poco de leche, pimienta negra en polvo, clavillo, nuez moscada y sal.



Guiso de rajá

Preparación:

Poner el aceite a calentar y freír la ñora con cuidado que no se queme, reservar en el mortero esperando que enfríe. Entre tanto ir friendo y reservando las almendras, los ajos pelados enteros y el pan.
Salar y enharinar el pescado en porciones medianas y freír. Reservar. En el mismo aceite poner a pochar la cebolla picada pequeñita hasta que cristalice , añadir el tomate rallado, el azúcar, el azafrán y el perejil picado fino. Cuando el sofrito esté listo añadir las patatas, cubrir con agua, poner el colorante y dejar hervir a fuego medio.
Si la ñora ya está fría y tiesa majar hasta reducir a polvo, y sucesivamente las almendras fritas y el pan frito. Incorporar este majado a la olla y que continúe hirviendo hasta que las patatas estén prácticamente cocidas. Entonces poner el pescado para que de un hervor todo junto antes de servir.

Ingredientes:

400 gr. de aleta de raya.
400 gr. de patatas.
100 gr. de cebolla.
50 gr. de tomate (rallado)
0,10 gr. de azafrán.
1 papeleta de colorante artificial.
50 gr. de almendra.
1 ñora.
1 diente de ajo.
50 gr. de pan.
10 gr. de harina (para enharinar)
1 ramita de perejil.
1 cucharada de azúcar.
100 cc. de aceite de oliva virgen extra.



Guiso de trigo

Ingredientes:

200 gr. de trigo remojado.
200 gr. de garbanzos remojados.
4 tomates.
100 gramos de judías verdes redondas.
2 cebollas.
1 cucharadita de pimentón dulce.
Hierbabuena.
Aceite de oliva.
Sal.

Preparación:

Poner en una olla con agua hirviendo los garbanzos. Cuando esté a media cocción, agregar el trigo, que deberá estar bien limpio de cáscaras. Ir añadiendo agua fria para que se cuezan mejor los ingredientes. Dejar cocer 1 hora y cuarto e incorporar las judias verdes troceadas. Cocer otro cuarto de hora.
Por otra parte, preparar un sofrito con el aceite, los tomates, pelados y triturados, la cebolla muy picada y la cucharadita de pimentón. Rectificar de sal.
Incorporar el sofrito a la olla y rectificar todo de sal.
Servir bien caliente.



Habas con morcilla de arroz

Preparación:

Pelamos las habas, si las teniamos con vaina. Picamos finamente la cebolla y el ajo, trituramos los tomates y los reservamos. En una cazuela ponemos un poco de aceite y freímos brevemente la panceta cortada a trocitos y la morcilla de arroz cortada en trozos grandes, pasados 2 o 3 minutos retiramos la morcilla y la reservamos. En este mismo aceite, con la panceta, pochamos la cebolla y cuando empieza a tomar color añadimos los ajos, el tomate triturado y el jerez y dejamos reducir hasta que resulte una salsa espesita. Añadimos las habas y lo removemos todo, ponemos el hatillo de hierbas, la guindilla, el caldo y salpimentamos. Tapamos la cazuela y dejamos cocer a fuego lento hasta que las habas estén tiernas. Si faltara caldo añadimos un poco de agua caliente. A falta de 8/10 minutos para terminar la cocción incorporamos la morcilla y tapamos de nuevo, sin remover, hasta que las habas estén tiernas.

Ingredientes:

3 Kg de habas con vaina o 750g. peladas.
100 gr. de panceta en un trozo.
100 gr. de morcilla de arroz.
1 cebolla mediana.
2 dientes de ajo.
2 tomates maduros.
1 hatillo de hierbas, laurel, perejil y menta.
200 cc agua o de caldo de verduras.
50 cc de jerez seco.
Aceite de oliva virgen extra.
Sal.
1 guindilla.
Pimienta.





Habichuelas con chorizo

Ingredientes:

Habichuelas.
Laurel.
Chorizo.
Jamón.
1 cabeza de ajos.
4 patatas medianas.
Agua.
Azafrán.
Sal.

Preparación:

Se ponen la noche antes las habichuelas a remojo con un poco de bicarbonato para que se queden más blandas. Se asa una cabeza de ajos con la piel, y se reserva. Se sofríe laurel y se aparta, se sofríen juntos el chorizo a tacos y el jamón y se apartan, a continuación la cebolla, se le da unas vueltas y junto con la cebolla se añade el tomate rallado y se sofríen juntos. Cuando estén sofritos se agregan las patatas, los ajos, el azafrán y las habichuelas y se da unas vueltas a todo. Finalmente se echan el agua y la sal y con la olla tapada se deja hirviendo a fuego medio unos 40 minutos.



Habichuelas estofadas

Preparación:

Dorar la carne junto con las cebollas, el laurel, los clavos, y la cabeza de ajos. Cuando esté todo bien dorado, añadir el vino tinto y dejar que se consuma bien (si no es así cuando le añadamos el agua se convertirá en vinagre) removiendo.
Cuando esté reducido añadir las habichuelas que estarán en remojo desde la noche anterior junto con las patatas. Cubrir con agua y cocer hasta que las habichuelas estén blandas. También se pueden usar habichuelas en conserva que estén hervidas.

Ingredientes:

5 cebollas pequeñas.
1/2 Kg. De morcillo de ternera.
1 cabeza de ajos entera.
1 vaso y medio de vino tinto fuerte.
2 hojas de laurel.
2 patatas grandes.
400 gr. de habichuelas.
2 clavos de olor.



Lentejas

Ingredientes:

400 gr. de lentejas.
300 gr. de patatas.
300 gr. de cebolla.
100 gr. de tomate rallado.
100 gr. de chorizo.
100 gr. de tocino.
100 gr. de jamón.
1 hueso pequeño.
2 hojas de laurel
1 cabeza de ajos
1 zanahoria
250 cc. de vino tinto.
1 papeleta de colorante
50 cc. de aceite de oliva virgen extra.

Preparación:

Poner a cocer las lentejas, las patatas, la mitad de la cebolla, el chorizo, el tocino, el jamón, el hueso de jamón, el laurel y el colorante artificial. Espumar.
Mientras se pocha la cebolla restante en el aceite de oliva virgen extra, y cuando cristalice (sin dorarse) añadirle el tomate rallado y sal. Añadir el vino tinto, la cabeza de ajos y la zanahoria cortada a láminas y dejar hervir todo junto unos 5 min. antes de incorporarlo a la olla con las lentejas. Donde deberá cocer durante 45 minutos, en olla tradicional.

Acabado y presentación:
Retirar el hueso de jamón, y controlar lo caldoso del guiso en función de nuestro gusto. Es muy apropiado el acompañamiento de picatostes. Así como su presentación en puré también con picatostes y lasquitas de jamón frito.



Los tres "puñaos"

Preparación:

Poner a hervir las habichuelas y las lentejas y espumar, ir añadiendo todas las verduras (menos el tomate) cortadas a gusto.
Poner a calentar el aceite y freír la ñora, apartar en el mortero y esperar a que se enfríe.
Mientras en el mismo aceite ir friendo el tomate rallado con sal y el azúcar, tapar. Si la ñora ya está fría y tiesa, majar muy bien en el mortero con un poco de sal gorda.
Volver a espumar bien el guiso, e incorporar la ñora y el tomate, el colorante y rectificar de sal.
Cocer 30 min. en olla a presión con válvula.
En este momento echamos el arroz, tendremos en cuenta que el guiso esté bien caldoso por que el arroz necesitará un medio líquido para hervir con alegría. Dejando al final un guiso de espesor al gusto, ni muy espeso ni muy caldoso.

Ingredientes:

-Para 6 personas-

125 gr. de lentejas.
125 gr. de habichuelas.
300 gr. de arroz.
200 gr. de bleas.
200 gr. de nabos.
200 gr. de boniato.
100 gr. de judías verdes.
100 gr. de tomate (rallado).
2 ñoras.
1 papeleta de colorante.
1 cucharada de azúcar.
50 cc. de aceite de oliva virgen.



Michirones o habas secas

Ingredientes:

Un kilogramo de habas peladas secas.
Cinco o seis trozos de chorizo.
Cinco o seis trozos de jamón.
2 guindillas.
Aceite de oliva.
Pimentón dulce.
Sal.

Preparación:

Las habas se ponen a remojo 24 horas para que se ablanden.
Luego se ponen en una cazuela cubiertas de agua con el jamón, el chorizo las guindillas y todo a fuego suave hasta que estén blandas.
Una vez que estén blandas, se echa en una sartén tres o cuatro cucharadas de aceite y se agrega la cucharada de pimentón dulce. Se rehoga sin que se queme. Se echa en la cazuela y se les da un hervor.

NOTA: Si las habas son tiernas no hay que ponerlas a remojo. Hay que procurar que no se queme el pimentón al rehogarlo pues sabe muy mal.



Mojaorico

Preparación:

Se calienta el aceite y se fríe la ñora con cuidado de que no se queme. Se pica la cebolla y se sofríe en el mismo aceite, cuando está dorada se le añade el tomate y se fríe.

En una cazuela se pone el sofrito y las patatas peladas y cortadas en cuatro trozos. Se les cubre bien de agua. Cuando las patatas estén a medio hacer, se les añade el pescado. El tiempo de cocción del pescado es aproximadamente de 15 min. Una vez el pescado cocido, se pica la ñora bien picada junto con la cabeza de ajos asada a fuego vivo, los cacahuetes, el pan, perejil, dos dientes de ajo crudos y los clavos. Todo esto se machaca bien y se le añade al guiso. Se tapa, se le retira del fuego, agitamos un poco la olla y se deja reposar por lo menos quince minutos..

Si el pescado de esta receta es rape o mestina no se puede freír porque tienden a deshacerse. Sin embargo si fuese mero o congrio por ejemplo, se sofreirían un poco en el aceite.

Es muy importante que cuando añadamos el majao del mortero, la cazuela se tape y se retire del fuego.

Ingredientes:

Rajá, Rape, Mero, Mestina, a elegir el pescado.
180 cc. de aceite de oliva.
1 Kg. de patatas.
1 ñora.
1/2 Kg. de tomates maduros.
1 cebolla pequeña.
1 rebanada de pan frito.
12 cacahuetes fritos.
1 cabeza de ajos.
2 clavos de especia.
Nuez moscada.



Olla gitana

Ingredientes:

250 gr. de garbanzos.
500 gr. de patatas.
300 gr. de peras.
150 gr. de tomates.
150 gr. de apio.
150 gr. de calabaza.
150 gr. de judías verdes.
150 gr. de zanahorias.
150 gr. de nabos.
100 gr. de tocino.
100 gr. de morcilla.
100 gr. de chorizo.
0,20 gr. de azafrán.
1 cucharada de café de pimentón dulce.
1 papeleta colorante artificial.
50 cc. de aceite de oliva virgen.
1 cucharada de café de azúcar.

Preparación:

Poner una olla con agua a hervir, y cuando esté hirviendo añadir los garbanzos y espumarlos. Incorporar los ingredientes de origen animal, y después todas las verduras excepto el tomate, que se reserva para freírlo.
Poner a calentar el aceite de oliva, y antes de que empiece a humear apartar del fuego y echar el pimentón, añadir el tomate, un poco de sal y el azúcar. Freír, pero no dejar secar mucho.
Añadir el sofrito al guiso, y rectificar de sal.
Dejar cocer en olla tradicional aproximadamente durante una hora y media.

Acabado y presentación:

Si la presentación va a ser emplatada, cuidar que en cada ración haya un poco de todas las verduras que componen el plato.



Patatas al "ajo colorao"

Preparación:

Se pone en una olla el agua, las patatas, la ñora abierta y sin semillas los tomates. Cuando está todo cocido, se pica en el mortero los ajos con la sal, los tomates y la ñora. Con todo el picado se añaden los cominos y el aceite. Se añade el agua y se deja reducir.

Ingredientes:

1/2 Kg.de patatas.
150 gr. De aceite
2 tomates gordos
1 ñora
1 cucharadita de cominos
1/2 cabezas de ajos.



Pichones en salsa

Ingredientes:

4 pichones limpios.
35 grs. de chocolate rallado.
4 cucharadas de pan rallado.
2 tazas de caldo.
Aceite.
2 cebollas.
6 ajos.

Preparación:

Se fríen los pichones enteros en el aceite, junto con los ajos y la cebolla en una cacerola, a fuego lento.
Aparte freímos cebolla picadita con el chocolate rallado y el pan. Una vez refrito, añadir el caldo y dejar hervir y el pan. Una vez refrito, añadir el caldo y dejar hervir hasta que la salsa quede ligada, añadirla a los pichones y dejar cocer lentamente hasta que estén tiernos y la salsa espesa.

Se puede adornar con huevos duros cortados y revueltos con la salsa.



Pollo rosado

Preparación:

Calentamos el horno a potencia media. Frotamos el pollo con sal y pimienta y embadurnamos por todas partes con la manteca de cerdo, añadiendo por encima más sal y pimienta y colocamos en la bandeja de horno dándole vueltas de vez en cuando.
Si el horno dispone de varilla de rotación, lo dejamos dando vueltas para que se haga lentamente aproximadamente dos horas.



Ingredientes:

1 pollo grande y bien limpio, sin quitarle la piel.
Manteca de cerdo.
Sal .
Pimienta.

Potaje con pelotas de bacalao

Ingredientes:

Para el potaje:
1/2 kg. de garbanzos.
1/2 kg. de habichuelas.
1/2 kg. de acelgas.
4 patatas.
1/4 kg. de tomates.
1/4 kg. de cebollas.
2 huevos muy fritos, cortezas de pan frito, piñones fritos, vinagre, 2 dientes de ajo, perejil y colorante (se pica todo en el mortero).

Para las pelotas:
Migas de bacalao.
Ajo y perejil.
Migas de pan.
Piñones crudos.
Un poco de limón.
Sal y pimienta.
1 huevo.
Se mezcla todo en cantidades al gusto y se fríen las pelotas con harina y huevo.

Preparación:

Se ponen a cocer los garbanzos y las habichuelas, que tendremos en remojo desde el día anterior, en una olla a presión.

Cuando está hervido, rectificamos de agua y sal y añadimos la mezcla del mortero picado, el tomate y la cebolla fritas y las pelotas, lo dejamos hervir unos 10 minutos. Servir caliente.





Potaje de cuaresma

Preparación:

El día anterior se ponen a remojar los garbanzos en agua templada y, media hora antes de cocerlos, las alubias blancas. Se echan a cocer al mismo tiempo las dos legumbres en 4 litros de agua, con 2 hojas de laurel.
La cocción ha de ser lenta y cuidada. Al cabo de media hora, se fríen en el aceite de oliva, la cebolla picada.
Cuando empieza a dorarse, se le añade la lechuga picada. Se espolvorea con la harina y se une con el puré de tomate.
Se continúa la cocción y se revuelve.
Se machacan los ajos y el comino con un poco de caldo y se agregan a la sopa.
Cuando esté a punto, se le añaden los huevos duros picados.
Cuide las cantidades; pertenecen a una receta antigua para un auténtico banquete.

Ingredientes:

1 kilo de garbanzos.
1 kilo de alubias blancas.
4 litros de agua.
2 hojas de laurel.
1/2 kilo de cebolla picada
2 vasos de aceite de oliva.
4 hojas de lechuga picadas.
200 gramos de harina.
250 gramos de puré de tomate.
4 ajos.
Cominos.
6 huevos duros.





Potaje de garbanzos

Ingredientes:

400 grs. de garbanzos.
100 grs. de judías.
100 grs. de bleas.
400 grs. de patatas.
50 grs. de almendras.
4 dientes de ajo.
1 cucharada de pimentón y 1 de harina.
Aceite, agua, sal y azafrán.

Preparación:

Poner los garbanzos a remojo durante la noche anterior. En una cazuela se hierven las judías, las bleas y las patatas junto con los garbanzos. Añadir el azafrán y sazonar con sal.
En un mortero se pican las almendras con los cuatro dientes de ajo, y en un recipiente aparte, se sofríe el pimentón con la harina.
Agregar el sofrito y las almendras con el ajo al hervido anterior y dejar cocer a fuego moderado.



Sangochao

Preparación:

Se compran la sepia o el pulpo frescos dos días antes y se congelan, para que estén blandos el día de su preparación. Se descongelan y se limpian bien quitándole la piel, ventosas... y se reserva la bolsa completa lavándola bien para quitarle la arena que pueda llevar por dentro.

Se corta la sepia en trozos medianos. Se cubre la base de la sartén de aceite y se sofríe la cebolla en rodajas finas, se le da una vueltas, y se añade la sepia, los piñones y los clavos. Se rehoga todo bien y cuando la cebolla esté un poco dorada (a medio hacer) se cubre todo bien con vino dejándolo hervir tapado a fuego muy lento hasta que se queden la sepia ó el pulpo blando y en su aceite.

Siempre que se hiervan pulpo, sepia ó calamar, se echa en el momento de hervir un tapón de corcho que los va golpeando mientras hierven, y así se quedan más blandos.

Ingredientes:

2 pulpos ó 2 sepias medianas (frescos).
3 cebollas rojas gordas.
50 gr. de piñones.
1/2 litro de vino tinto.
Aceite.
2 clavos.
Pimienta en grano.
Tapón de corcho.





Sangre frita con cebolla y piñones

Ingredientes:

1/2 Kg. de Sangre de ave, ya hervida.
3 Cebollas grandes.
Piñones, mejor si son españoles.
Sal.
Aceite de oliva virgen.
Orégano.

Preparación:

Troceamos con cuidado la sangre hervida a cuadrados. Cortamos la cebolla en juliana.
Calentamos aceite en una sartén y freímos la sangre. Reservamos y añadimos la cebolla para que se vaya pochando, cuando la cebolla se haya cocinado, lo mezclamos todo y añadimos la sal, los piñones y después de sacar al recipiente de servir la espolvoreamos con orégano.





Sémola

Preparación:

En una sartén freiremos la patata que puede estar cortada en tacos o rebanadas. Cuando esté bien dorada la sacamos y reservamos y en ese mismo aceite freímos la cebolla bien troceada junto con el bacalao hecho trocitos y un poco de pimiento molido.
Cuando la mezcla esté frita echamos la patata y añadimos agua esperando hasta que se ponga a hervir.
En otro recipiente preparamos una mezcla de agua y harina que no esté muy pastosa.
Cuando hierva el agua que tenemos en la sartén echaremos la gacheta de agua y harina y removeremos para evitar que se pegue y se hagan grumos.
Esta elaboración la haremos a fuego normal.

Ingredientes:

Una patata grande.
250 grs. de bacalao.
Pimiento molido.
125 grs. de harina.
Aceite de oliva virgen.
Una cebolla.



Sopas en ajo

Preparación:

Se chafan los dientes de ajo con la piel y se sofríen a fuego lento, reservándolos aparte.
Se corta el pan en rodajas finas y se restriega un ajo por las dos caras sofriendo el pan hasta que quede dorado.
Se añaden los ajos y se cubre todo con agua hasta que quede el pan blando y el caldo espeso.
Cuando está la sopa casi hecha, se agregan los huevos que se cuajarán junto con la sopa.

Ingredientes:

Ajos (1 ó 2 cabezas).
Pan duro (1 barra ó barra y media)
Aceite extra virgen.
Huevos (4/8 huevos)
Agua.
Sal.





Tallarines con pollo

Preparación:

Se sofríe el pollo troceado con los ajos hasta que se dore y se aparta, se ralla el tomate y se pone en el aceite sobrante de freír el pollo.
Seguidamente se le añade agua, azafrán, el pollo, nuez moscada y cuando empieza a hervir se le incorporan los tallarines.
Se deja cocer durante aproximadamente 10 minutos.

Ingredientes:

Tallarines.
1/2 pollo
1 tomate gordo maduro
4 ó 5 ajos.
Aceite
Sal
Nuez moscada
Agua
Azafrán



Ternera a la jardinera

Ingredientes:

1 1/2 kg. de ternera de guisar
2 puerros
1 cabeza de ajos
2 cebollas
4 zanahorias
Coñac o Brandy
Aceite puro de oliva
Agua
Pimienta
Hierbas provenzales
Sal
1 huevo duro
6 rebanadas de pan duro

Preparación:

Troceamos los puerros, la cebolla y las zanahorias. A continuación ponemos aceite en una olla y sofreímos todo junto con la ternera, añadimos el coñac, la sal, el agua y dejamos hervir lentamente hasta que la salsa quede espesa. Será alrededor 2 horas.

Cortamos el pan en trocitos pequeños y lo freímos a modo de tropezones, rallamos el huevo duro y a la hora de servir acompañamos la salsa con el huevo rallado espolvoreado por encima y algunos trocitos de pan frito.



Ternera en salsa

Preparación:

Sofreímos el pan, los ajos y las almendras y se reservan. Sofreímos en la olla la ternera con el tomate, añadimos el coñac, el agua, los guisantes, las especias, y picamos en el mortero el pan frito, los ajos y las almendras, añadimos el majado a la olla y dejamos hervir lentamente hasta que la salsa quede espesa.

Ingredientes:

2 rebanadas de pan.
4 ó 5 ajos enteros.
10 ó 12 almendras.
1 bote de tomate triturado.
Unos piñones, preferiblemente españoles.
2 Lt. de agua.
Un chorro de coñac o mejor, brandy.
2 ó 3 granos de pimienta.
1 clavillo y nuez moscada rallada.
1 1/2 kg. de ternera para guisar.
1 bote de guisantes.



Trigo picao

Preparación:

Poner agua a hervir y cuando esté hirviendo echar los garbanzos, el trigo y el hinojo. Espumar y añadir todas las verduras cortadas no demasiado pequeñas.
Se pone a hervir en olla tradicional aproximadamente durante una hora y media.
Seguidamente ponemos el aceite a calentar y antes de que empiece a humear, freímos la ñora y apartamos en un mortero. En el mismo aceite freímos el tomate rallado (en este momento añadir el azúcar) y las hebras de azafrán. Se maja la ñora con un poco de sal (cuando esté bien fría y tiesa). Añadimos la ñora picada y el sofrito al guiso y se dejar cocer todo junto durante unos minutos.

Acabado y presentación:
Normalmente la chirivía sólo se utiliza con fines aromáticos, y a no ser que sea muy tierna se retira antes de servir, el hinojo puede encontrarse más o menos tierno. En caso de disponer de ramitas tiernas, las dejaremos en el emplatado, de no ser así, es mejor que hagamos con el un ramillete, que retiraremos antes de emplatar.

Ingredientes:

250 gr. de trigo.
150 gr. de garbanzos.
250 gr. de calabaza.
250 gr. de bleas.
250 gr. de boniato.
250 gr. de cardo.
100 gr. de judías verdes
100 gr. de zanahorias.
100 gr. de nabos
1 chirivía.
1 manojo de hinojo.
2 ñoras.
0,20 gr. de azafrán.
1 papeleta de colorante.
50 cc. de aceite de oliva virgen.





Zarangollo

Preparación:

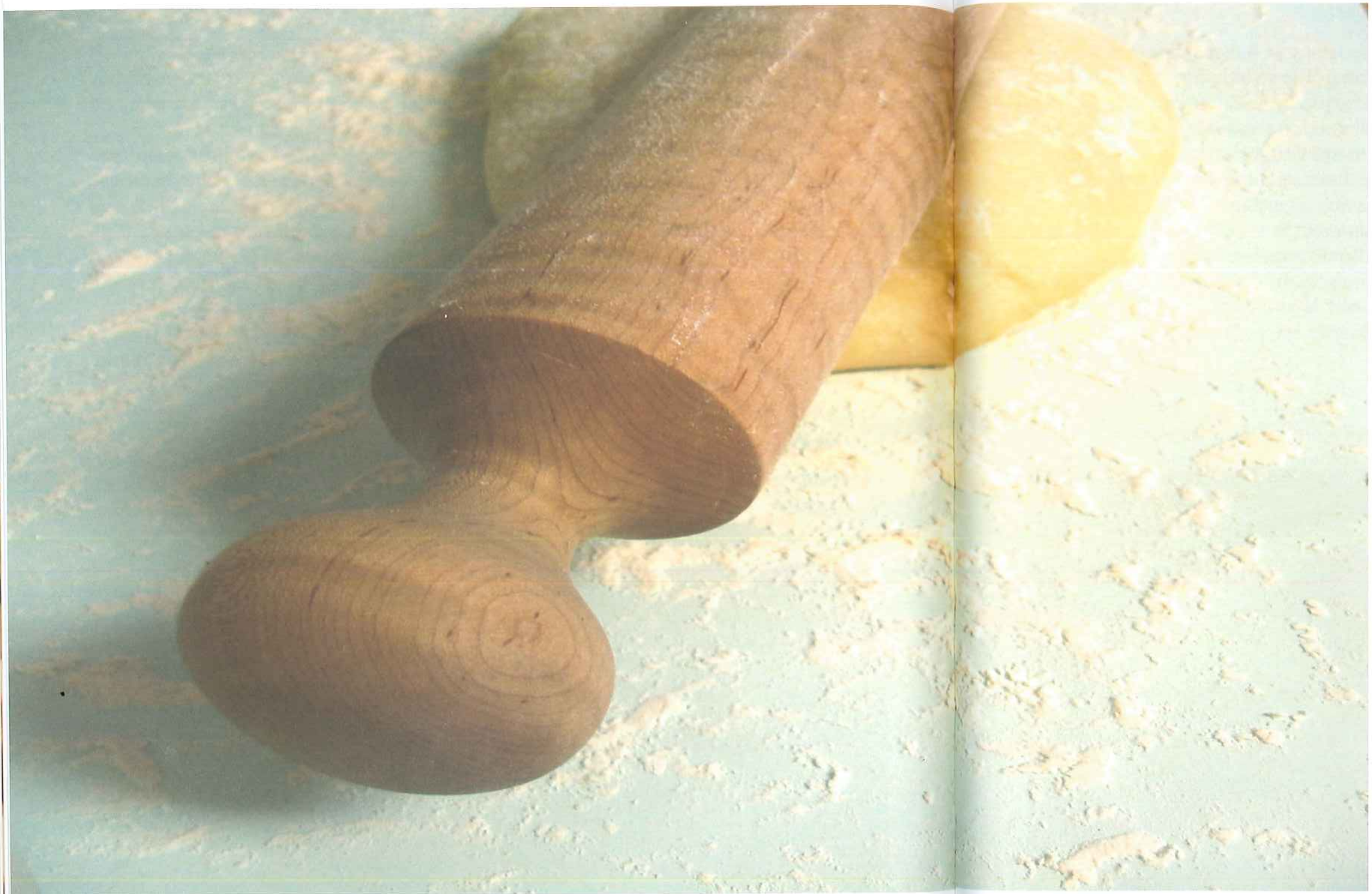
Lo tradicional es utilizar una cazuela de barro donde pondremos a sofreír la cebolla cortada muy pequeña con el aceite de oliva.
Una vez esté transparente, añadir los calabacines y las patatas cortados a cuadraditos también muy finos.
Salar y dejar pochar el conjunto unos minutos.
A continuación, batir los huevos y añadirlos lentamente removiendo para que se nos quede como un revuelto pero no tan seco, hay que dejarlo un poco meloso.
Finalmente incorporar el orégano.

Ingredientes:

4 huevos
1 Kg. de calabacines
2 cebollas medianas
3 patatas
1,5 dl. de aceite puro de oliva
sal y orégano







Postres

Almendrados
Almojábenas
Buñuelos de calabaza
Canutes
Costillas
Gachas con arrope
Mantecados
Migas con chocolate
Milhojas a la crema
Monas
Natillas
Paparajotes
Rellenos dulces
Rollos de aguardiente
Tarta de almendra
Tocino de cielo
Torrijas
Torta de chicharrones
Tortada

Almendrados

Ingredientes:

1 kg. de almendra molida.
60 gr. de azúcar.
2 huevos.
7 yemas.
Canela molida.
200 gr. de boniato hervido

Preparación:

Se pela el boniato, se lava y se hierve. Se mezclan todos los ingredientes en un bol y se trabajan bien hasta conseguir una pasta homogénea. Se depositan en pequeñas cantidades en una llanda y se espolvorean con canela. Calentamos el horno unos 10 minutos. Se hornean unos 15 minutos a 170 º, hasta que queden dorados,

Nota: Con esta misma receta si se sustituye el boniato por 200 gr. de cabello de ángel se hacen cordiales.



Almojábenas

Preparación:

Para las almojábenas:
Poner a hervir el agua con la grasa y la sal. Cuando rompa a hervir escaldar la harina, apartar del fuego y mezclar hasta obtener una miga gorda. Poner a enfriar amasando, y cuando haya bajado mucho la temperatura ir añadiendo los huevos de dos en dos.
Al final agregar el impulsor, y comprobar si admite un huevo más.
Poner en manga pastelera con boquilla ancha, y formar en la placa del horno rollitos de entre 10 y 12 cm.
Hornear 16 minutos, 8 con el tiro abierto (incluso la puerta con una rendija), y los otros 8 con la puerta y el tiro cerrados.

Para el almíbar:
Poner el agua, el azúcar y el ron a hervir. Cuando rompa el hervor, mantener unos minutos y retirar para que enfríe.

Acabado y presentación:
Mojar la almojábena ya bien fría en el almíbar.
La terminación será mojar la cara superior de la almojábena en azúcar.

Nota: Salen aproximadamente 30 unidades.

Ingredientes:

Para las almojábenas:
500 gr. de harina.
1/2 Lt. de agua.
250 gr. de mantequilla.
1 cucharada de sal.
10 gr. de impulsor (levadura royal).
12 unidades.

Para el almibar:
1/2 Lt. de agua.
400 gr. de zúcar.
1 copa de ron.

Para cubrir:
250 gr. de azúcar.



Buñuelos de calabaza

Ingredientes:

1 kg. de calabaza.
1 kg. de harina.
50 gr. de levadura
(de panaderia)
Aceite de girasol.
Corteza de limón.
Azúcar.

Preparación:

Se hierve la calabaza con poca agua y una vez hervida se saca y se deja enfriar. Se amasa con la harina y se disuelve la levadura con un poco del agua de la calabaza, se mezcla todo bien y se deja reposar para que suba la masa, cuando llegue a la altura del recipiente se amasa nuevamente con un poco de agua de la calabaza y ya se pueden hacer los buñuelos.

Se pone aceite de girasol en la sartén y una corteza de limón, cuando el aceite esté hirviendo se saca el limón y se empiezan a echar los rollitos de masa en el aceite. Una vez fuera de la sartén se les reboza con azúcar y ya están listos para comer.



Canutes

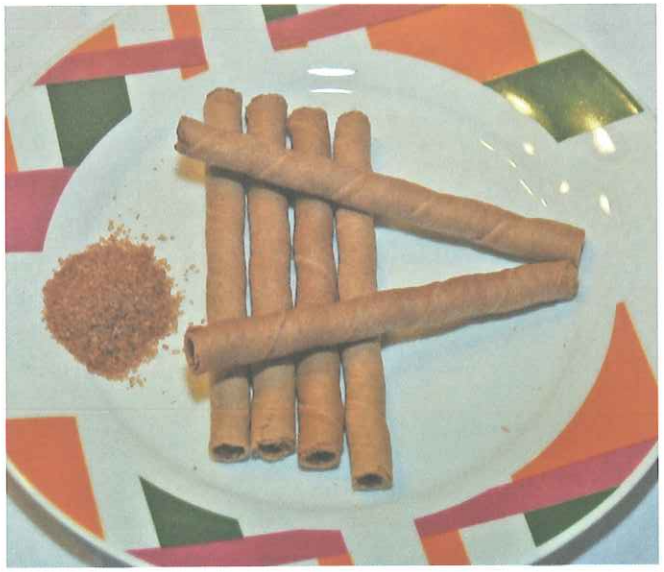
Preparación:

Las cañas se cortan de nudo a nudo de forma que se vea el hueco.
Antiguamente se hacía este postre porque las cañas que crecían a las orillas del río segura se utilizaban mucho en Torrevieja para la construcción y otros diversos usos y este era un divertimento de los niños y las abuelas a la hora de hacer este dulce.
Amasamos los ingredientes hasta conseguir la pasta de chocolate y rellenamos con paciencia y muy bien las cañas.
Horneamos con cuidado a fuego suave y cuando se hayan enfriado, sacamos su contenido dándoles un golpe seco.

Ingredientes:

Cañas de río

Para el relleno:
250 gr. de harina.
125 gr. azúcar.
50 gr. de chocolate en polvo.
Limón raspado.
Leche para amasar.



Costillas

Ingredientes:

2 Lt. de agua.
3 kg. de harina.
25 gr. de sal.
1,6 kg. de cabello de ángel.

Preparación:

Amasamos sobre la piedra de mármol, harina, agua y sal y le vamos agregando la margarina vegetal. Extendemos la masa y la vamos plegando como un libro varias veces para conseguir la consistencia de hojaldre.
Extendemos de nuevo, rellenamos con cabello de ángel, las pintamos con huevo y las metemos al horno.
Deben estar a 200º media hora.



Gachas con arrope

Preparación:

Ponemos la calabaza en cal piedra durante 12 horas (esto hará que la calabaza se endurezca).
Hervimos los higos y los prensamos.
Después mezclamos la calabaza con el mosto de los higos y dejamos reposar.

Elaboración de las gachas:
Ponemos en una cazuela el agua a hervir.
Aparte en un recipiente diluimos la harina en un poco de agua. Cuando esté lista la añadimos a la cazuela y vamos moviendo lentamente, y una vez que esté densa y en su punto la echamos en cuatro platos soperos.
Dejamos enfriar y le hacemos unos cortes.
Añadimos el arrope y trocitos de calabazate.

Nota: También se pueden hacer con leche.

Ingredientes:

Gachas:
1 Lt. de agua.
100 gr. de harina.

Arrope:
Cal Piedra.
200 g. de calabaza.
2 kg. de higos secos.

Nota: El Arrope, hoy día se puede comprar envasado.



Mantecados

Ingredientes:

1/2 kg. de manteca de cerdo.
3/4 kg. de harina.
1/4 kg.de harina de almendras.
4 yemas de huevo.
Raspadura de limón.
Canela en polvo.

Preparación:

Batir durante un buen rato la manteca de cerdo hasta que esté manejable, añadir las yemas y el azúcar, la ralladura de limón y un poco de canela y volviéndolo a amasar con fuerza para conseguir que se ligue bien. Añadir poco a poco la harina de almendras y la de trigo después para que la almendra suavice la masa y se pueda manejar bien.
La masa se extiende con el rodillo hasta quedar del grosor de un centímetro y se va cortando con moldes de formas variadas, principalmente de corazón y de estrella, o simplemente redondos con la boca de un vaso mediano.
En una taza se ponen unas cucharadas de azúcar y canela. En otro recipiente se baten las claras y se van pintando con una brocha cuando ya están puestos en las llandas para hornear.
Se meten al horno unos 35 minutos y al sacarlos se espolvorean con la mezcla de azúcar y canela.



Migas con chocolate

Preparación:

En un bol mezclamos el agua y la harina. Calentamos el aceite en la sartén y agregamos la masa removiendo durante un buen rato hasta que consigamos las migas. Preparamos un chocolate espeso con la leche, el chocolate y el azúcar y sin dejar de remover hasta que espese. Pondremos las migas en una fuente y le añadimos el chocolate por encima.

Ingredientes:

1/2 kg. de harina.
1/2 Lt. de agua.
1/4 Lt. de aceite de oliva.
1/4 Lt. leche.
200 gr. de chocolate.
200 gr. de azúcar.

Milhojas a la crema

Preparación:

Extendemos la paste de hojaldre con el rodillo hasta que quede muy fina. Cortamos en rectángulos iguales. Ponerlos en una llanda untada con mantequilla al horno hasta dorar. Para hacer la crema se baten las yemas, se añade el azúcar, la leche, maicena. Lo ponemos al fuego y lo removemos lentamente hasta que esté a punto de empezar a hervir. Cortamos el hojaldre transversalmente y lo rellenamos con la crema.

Ingredientes:

Masa de hojaldre.
Para la crema pastelera:
Medio litro de leche.
4 yemas.
100 gr. de azúcar.
1 cucharadita de Maicena.



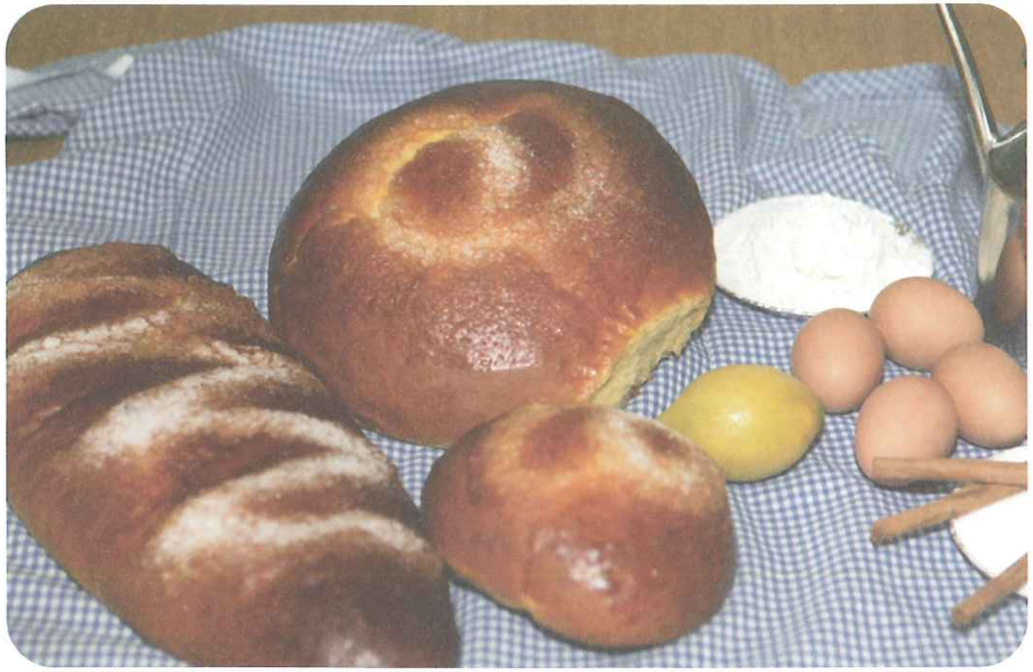
Monas

Ingredientes:

15 huevos.
1 Lt. de aceite de oliva.
Raspadura de tres limones.
1 kg. de azúcar.
Harina la que admita.
Levadura de pan.
Agua.

Preparación:

Batimos los huevos y los mezclamos con el aceite, azúcar y limón. Empezamos a incorporar harina a esta mezcla poco a poco hasta conseguir una pasta elástica. Disolvemos la levadura en un vaso de agua y la incorporamos a la masa. Amasamos bien y la dejamos en un lugar oscuro, silencioso y tapado para que puedan "dormir" hasta que suban, en este momento se forman las piezas y se les dan unos cortes para que les de la forma del característico "pezón". Las pintamos con clara de huevo y las metemos al horno. Al sacarlas las espolvoreamos con azúcar.



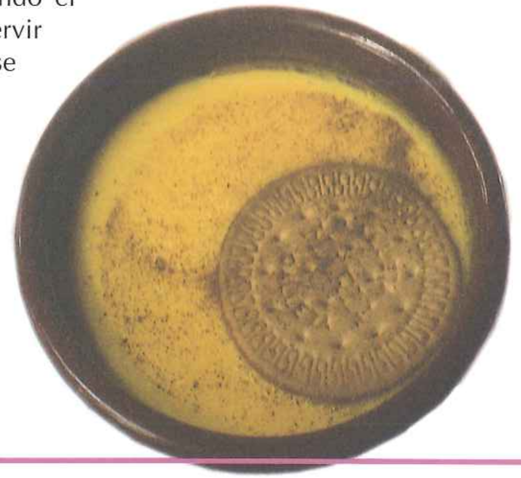
Natillas

Preparación:

Se hierve la leche, reservando un poco de leche fría para poder disolver luego bien todos los ingredientes. Se mezcla el azúcar con los sobres de flan, deshaciendo bien el flan con un tenedor. A continuación se añaden los huevos batidos, y se echa la leche fría que hemos reservado mezclándolo todo bien. Se añade a la leche hirviendo bajando el fuego y dejando que vuelva a hervir hasta que espese. Finalmente se sirven las natillas añadiéndoles por encima una o dos galletas y canela en polvo (a gusto). Cuando se enfríen ya estarán listas para comer.

Ingredientes:

1 litro de leche.
8 cucharadas de azúcar.
6 galletas.
2 huevos.
2 sobres de Flan.
Canela en polvo.



Paparajotes

Preparación:

Se pone en un cuenco la leche, los huevos, el azúcar, la canela, la harina, la levadura y el limón rayado y amasamos.
Seguidamente lavamos y secamos las hojas de limonero.
Rebozamos por ambos lados las hojas con la masa anterior y freímos en aceite hasta que se doren.
Ponemos en papel secante y servimos medianamente calientes.

Ingredientes:

12 hojas de limonero.
1/2 de litro de leche.
2 huevos.
150 g. de azúcar glass.
1 sobre de levadura.
Un poco de canela.
Un poco de limón rallado
200 gr. de harina.
1/2 litro de aceite.

Rellenos dulces

Ingredientes:

150 gr. de miga de pan.
3 huevos.
200 gr. de azúcar.
1 litro de agua.
Aceite de oliva
1 rama de canela.
2 cucharadas de miel.
Las cortezas de 1/2 limón y 1/2 naranja.
Piñones.

Preparación:

Batir los huevos. Añadir la miga de pan, mezclar bien y hacer una masa que quede blanda.
En una sartén con aceite muy caliente, freír los rellenos que se han ido formando.
Ponerlos en una cacerola de agua hirviendo, con canela, azúcar, las cortezas de limón y naranja y miel. Servir fríos y poner piñones.

Rollos de aguardiente

Ingredientes:

1/2 Lt. de aguardiente.
500 gr. de azúcar.
500 gr. de manteca de cerdo.
1 Kg. de harina
1/4 Lt. de aceite de oliva.
4 huevos.

Preparación:

Amasar todos los ingredientes juntos durante un buen rato hasta que la pasta sea homogénea y manejable. Cortamos unos trozos que los estiraremos haciendo unas tiras largas que cortaremos a la misma mediada y enrollaremos para dar la forma típica del rollo. Los ponemos en la llanda y horneamos a 180º durante una hora.



Tarta de almendras

Preparación:

Se baten las claras a punto de nieve junto con el azúcar.
Se añaden las yemas y la almendra junto con la harina y se mezcla todo suavemente.
Se coge un molde adecuado y se forra con papel de hornear.
Se añade a la mezcla anterior y se mete al horno calentado a 180º durante una hora.

El almibar:
Se ponen todos los ingredientes a hervir hasta conseguir una densidad media.
Desmoldar el bizcocho y mojar con el almíbar pinchando para que se introduzca bien.

Ingredientes:

1 docena de huevos.
1/2 kg. de almendra marcona rallada.
1/2 kg. de azúcar.
100 gr. de harina.



Tocino de cielo

Ingredientes:

12 yemas de huevo.
1/2 litro de agua.
600 grs. de azúcar.

Preparación:

Poner los ingredientes del caramelo en una cazuela de 22 cm. Cocinar en el microondas, al máximo, ocho minutos. A mitad del proceso extraer y tapizar con caramelo. Mezclar aparte el agua y el azúcar y cocinar doce minutos, hasta el punto de hebra.

Mezclar las yemas con el almíbar tibio, verterlas en el molde y cubrir doblemente con servilletas de papel. Cocinar quince minutos al "Baño María" y dejar reposar unos minutos. Enfriar y adornar.



Torrijas

Preparación:

Se retiran con un cuchillo las puntas del pan, se corta en rebanadas finas y se ponen sobre una fuente grande y plana. Se pone a hervir a fuego lento la leche junto con dos cucharadas de azúcar, se remueve todo bien con una cuchara de madera y se vierte sobre las rebanadas de pan pero sin que se empapen demasiado.
Se dejan enfriar a temperatura ambiente, se pasan, una a una por los huevos batidos y se fríen en la sartén cuando el aceite esté a fuego fuerte.
En cuanto estén doradas por ambos lados, se ponen sobre papel absorbente de cocina para eliminar el exceso de grasa, colocándolas sobre una fuente y espolvoréalas con abundante azúcar vainillada y canela en polvo.

Ingredientes:

1 pan especial para torrijas.
2 huevos.
1/2 litro de leche.
2 cucharadas de azúcar.
2 cucharadas de azúcar vainillada.
Canela en polvo.
Aceite para freír.



Torta de chicharrones

Ingredientes:

1 kg. de chicharrones.
400 gr. de harina.
300 gr. de azúcar.
50 gr. de levadura.
2 cucharadas de manteca blanca.

Preparación:

En un recipiente grande ponemos la harina y desmenuzamos la levadura en el agua, añadimos la manteca y el azúcar y lo removemos hasta obtener una masa homogénea.
Después untamos una llanda con el aceite, echamos la masa en ella y agregamos los chicharrones, repartiéndose por toda la llanda.
Se espolvorea un poco de azúcar por encima y la metemos en el horno unos 30 minutos aproximadamente.

Nota:
Los chicharrones se obtienen cuando cortamos y freímos las mantecas del cerdo.



Tortada

Preparación:

Batimos en la batidora de varillas, 4 huevos enteros y las yemas de los otros cuatro con 100 gr. de azúcar, le vamos incorporando la harina y la almendra.
Untamos un molde con mantequilla y agregamos la masa que meteremos al horno precalentado a 180gr. durante media hora.
Este bizcocho hay que dejarlo enfriar al menos una noche para poder hacer la tortada.
Al día siguiente preparamos el almíbar con el agua, 50 gr. de azúcar y el coñac. Y mojamos el bizcocho.
Preparamos el merengue con las 4 claras y el resto del azúcar y cubrimos el bizcocho, reservando un poco de merengue para decorar con manga pastelera.
Lo quemamos con una plancha de hierro y lo decoramos al gusto.

Ingredientes:

8 huevos.
250 gr. de azúcar.
150 gr. de harina.
150 gr. de almendra rallada.
200 cl. de agua.
1 copa de coñac.



Los Vinos de La Mata



"Humedal" el nuevo Vino de La Mata

En la pedanía torrevejense de La Mata, se producen unos de los vinos más curiosos de la Comunidad Valenciana. Son vinos claramente diferentes de los que se elaboran en otras tierras, para empezar diremos que sus viñedos son anteriores a la plaga de la "filoxera" que asoló la casi totalidad de viñedos europeos y que aquí, por las especiales características del suelo arenoso sobre el que se cultivan, no fueron atacados.

A esa peculiaridad le añadimos que las viñas están situadas en el Parque Natural de las Salinas de La Mata y Torrevieja, con lo cual, su cultivo se realiza sin plaguicidas ni fertilizantes que afecten al medioambiente, y su está trabajando en obtener la calificación de Vinos Ecológicos. Las uvas son principalmente de dos variedades, la Merseguera, tradicional del Parque, y la Moscatel.

El ancestral modo de elaboración del vino se está viendo reemplazado por las más modernas técnicas, y en la actualidad, el vino de La Mata, embotellado bajo la marca "Humedal" se encuentra en condiciones de competir con cualquiera de los vinos blancos de Alicante.

Tambien hay que destacar, que dada la escasa producción, la totalidad de la cosecha, este año ha sido comprada por la Asociación de Empresarios de Hostelería de Torrevieja y Comarca, por lo que sólo es posible encontrarlo en los restaurantes que pertenecen a dicha asociación.

Algunas pequeñas cantidades, que se han seguido elaborando del modo tradicional, todavía se comercializan directamente en los establecimientos de algunos de los bodegueros de La Mata.



Este libro se acabó de imprimir en los talleres de Industrias Gráficas Libecrom, S.A., el día 23 de marzo de 2007, festividad de Santo Toribio, siendo alcalde de la ciudad el Ilmo. Sr. Don Pedro Hernández Mateo, y concejal delegado de turismo, Don Tomás Arenas Bueno.